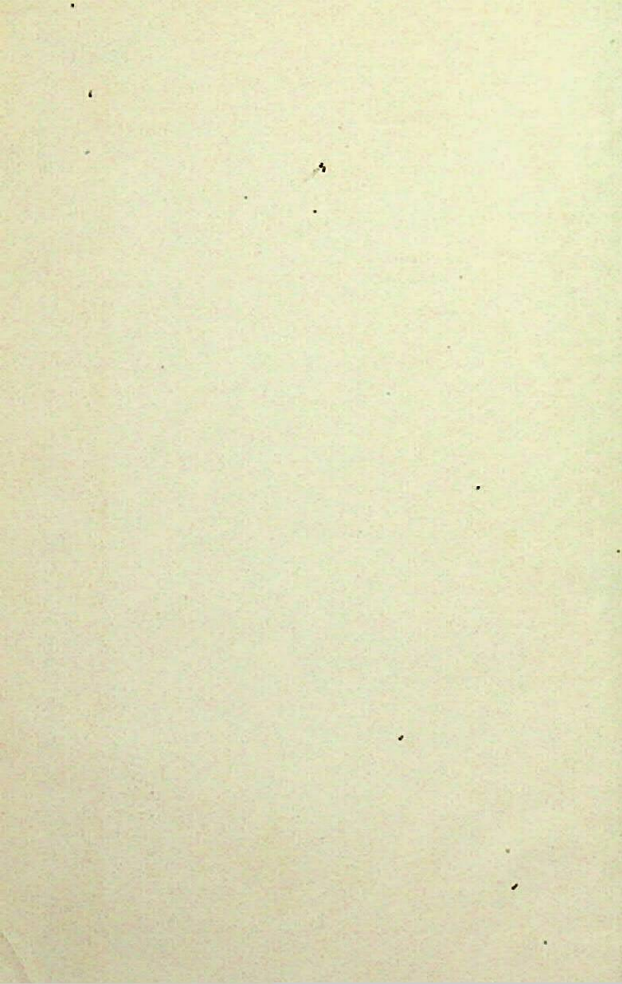


हिप्नाटिज्म के चमत्कार

डा. कालीचरन

मोहनी विद्या और मैस्मेरिज्म
घर बैठे सिखाने वाला कोर्स







हिप्नाटिज्म के चमत्कार

हिप्नाटिज्म—जिसे मैस्मेरिज्म या मोहनी विद्या भी कहा जाता है—बाजीगरों का तमाशा नहीं है और न तन्त्र-मन्त्र सम्बन्धी कोई गुप्त साधना है। यह संसार भर के मनोवैज्ञानिकों और चिकित्सकों द्वारा मान्यता प्राप्त एक विज्ञान है। भारत की इस प्रथम प्रामाणिक पुस्तक की सहायता से आप हिप्नाटिज्म में छुपी हुई अदृश्य शक्तियों द्वारा अनेकों प्रकार के कार्य कर सकते हैं जैसे—

* दूसरों का मन मोह कर अपने वश में कर लेना।
* हजारों मील दूर के किसी स्थान पर इस समय क्या घटनायें घट रही हैं इनका हाल क्षण भर में बता देना।
* किसी भी व्यक्ति के भूत, वर्तमान तथा भविष्य का हाल बता देना।

ये तो मामूली-सी बातें हैं। पुस्तक में बताया है कि अनेकों ऐसे रोग जो दवाओं से ठीक नहीं हो पाते, हिप्नाटिज्म द्वारा किस प्रकार ठीक हो सकते हैं तथा किस प्रकार दैनिक जीवन की अनेकों कठिनाइयां इसकी सहायता से सुलझा कर जीवन के हर क्षेत्र में सफलता प्राप्त की जा सकती है।

हिप्नाटिज्म के चमत्कार

आधुनिक वैज्ञानिक विधियों से
घर बैठे सम्मोहन विद्या और मैस्मेरिज्म
सिखाने वाला सचित्र कोर्स

(शक्ति चक्र सहित)

लेखक :
डा० कालीचरन



वर्ल्ड बुक कं०
३०९-चावड़ी बाजार, दिल्ली-६

HYPNOTISM KE CHAMATKAR

By : Dr. Kalicharan



आठवां संशोधित संस्करण 1982



मूल्य : दस रुपए



प्रकाशक :

वर्ल्ड बुक कम्पनी

301-कूचा मीर आशिक, चावड़ी बाजार,
दिल्ली-110006



मुद्रक :

सतवीर प्रिन्टर्स

पुराना मौजपुर, दिल्ली-110053

HYPNOTISM KE CHAMATKAR

By : Dr. Kalicharan



आठवां संशोधित संस्करण 1982



मूल्य : दस रुपए



प्रकाशक :

वर्ल्ड बुक कम्पनी

301-कूचा मीर आशिक, चावड़ी बाजार,
दिल्ली-110006



मुद्रक :

सतवीर प्रिन्टर्स

पुराना मौजपुर, दिल्ली-110053

प्रस्तावना

मनुष्य ईश्वर की एक विचित्र रचना है। इसे ऐसी-ऐसी अद्भुत शक्तियां प्राप्त हैं जिनकी कल्पना भी नहीं की जा सकती। वायुयान, दूरदर्शन, कम्प्यूटर जैसी वस्तुओं का आविष्कार करके उसने बड़े-बड़े मनीषियों को चकित कर दिया है। ये अद्भुत कार्य उसने अपनी शारीरिक शक्तियों से नहीं किये, उनमें मन की प्रेरणा और शक्ति ही प्रमुख रही है। ऐसे शक्तिशाली मन का स्वामी—अधिष्ठाता—मनुष्य ही है। अतएव मनुष्य के लिए कोई कार्य असम्भव नहीं है। कोई स्थान अगम्य नहीं है, केवल मन का पूर्ण सहयोग होना अनिवार्य है।

इस मन की शक्ति से मनुष्य दूसरे प्राणियों को—यहां तक कि अन्य मनुष्यों को भी—अपने वश में कर सकता है; उनसे मनचाहा कार्य करा सकता है। यह सब कैसे सम्भव है? हमारे मन के दो भाग हैं : एक चेतन और दूसरा अवचेतन। अवचेतन मन की शक्ति अपार है, इसकी गति निर्बाध है। यह अवचेतन मन दूसरे मनुष्य के अवचेतन मन से सीधा सम्पर्क करके उसे अपना अनुगामी बना लेता है, उसे निर्देश देकर मनचाहा कार्य करा लेता है, यही सम्मोहन विद्या का—जिसे आधुनिक भाषा में हिप्नाटिज्म कहते हैं—मूल रहस्य है।

हिप्नाटिज्म न जादू है न टोना और न माया या इन्द्रजाल। यह केवल एकाग्रचित्त से साधना द्वारा किए गए विकास का कमाल है जो अत्यन्त शक्तिशाली होते हुए भी अत्यन्त सरल है। इसे कोई भी व्यक्ति साधारण साधना से थोड़े से समय में प्राप्त कर सकता है।

सम्मोहन न कवियों की कल्पना है और न पाखंडियों का ढोंग। यह वैज्ञानिकता की कसौटी पर कसी हुई विद्या है। प्रस्तुत पुस्तक में हमने इस

विषय का निरूपण और विवेचन पूर्णतया वैज्ञानिक आधार पर किया है जिसे कोई भी साधारण पढ़ा-लिखा व्यक्ति सरलता से समझकर कर सकता है। हिप्नाटिज्म केवल मनोरंजन या बुद्धि विकास की ही वस्तु नहीं है अपितु दैनिक जीवन के लिए भी उपयोगी है। इसकी सहायता से अनेक रोगों, पीड़ाओं तथा दुर्गुणों से छुटकारा पाया जा सकता है।

हमारा यह प्रयत्न रहा है कि हम इस पुस्तक को सर्वांगीण बना कर गागर में सागर भर सकें। आशा है, पुस्तक हमारे हजारों पाठकों के लिए उपयोगी सिद्ध होगी।

इस पुस्तक का यह नया संस्करण जिस संशोधित एवं परिवर्तित रूप में पाठकों के सामने आ रहा है, उसके सम्पादन में अनेक हिन्दी अंग्रेजी पुस्तकों के लेखक एवं सुप्रसिद्ध पत्रकार श्री दीनदयाल दिनेश एम० ए०, साहित्य-रत्न ने मुझे बहुत सहयोग दिया है।

ऐसे विद्वान व्यक्ति के सहयोग ने मेरी इस पुस्तक के महत्त्व को कई गुणा बढ़ा दिया है। इसलिए मैं हृदय से उनका आभार प्रगट करता हूं।

—लेखक

विषय-सूची

अध्याय 1

सम्मोहन का इतिहास

सम्मोहन अर्थात् हिप्नाटिज्म का इतिहास उतना ही पुराना है जितना कि यह संसार। वास्तविकता यह है कि सृष्टि के मूल में ही सम्मोहन के अंकुर विद्यमान हैं। जड़ चेतन सभी किसी न किसी रूप में एक-दूसरे के प्रति सम्मोहित होते हैं, आकर्षित होते हैं। वे जाने-अनजाने अपने आपको किसी न किसी के प्रति समर्पित करने के लिए तैयार रहते हैं। हरिण वीणा के स्वर को सुनकर सम्मोहित हो जाता है, बेल सम्मोहित होकर वृक्ष से लिपट जाती है। यहां तक कि सागर की लहरें चन्द्रमा से सम्मोहित होकर ज्वार के रूप में उसकी ओर लपकती हैं और निर्जीव लोहा चुम्बक से सम्मोहित होकर उसकी ओर दौड़ पड़ता है।

वशीकरण की इच्छा

यह बात तो हुई जड़ पदार्थों या बुद्धिहीन पशु-पक्षियों की। मनुष्य संसार का सबसे अधिक बुद्धिमान प्राणी है। वह सम्मोहित ही नहीं होता अपितु दूसरों को भी सम्मोहित करके उनसे अपने मनोनुकूल कार्य कराना चाहता है। वह जानता है कि प्रत्येक प्राणी, विशेषकर मनुष्य में, किसी न किसी के प्रति सम्मोहित होने की भावना छिपी रहती है जो जाने-अनजाने समय-समय पर प्रगट होती रहती है। कोई किसी के स्वर पर रीझ कर और कोई किसी की अदा या छवि पर फिदा होकर सम्मोहित हो जाता है।

इसी मानवीय भावना को समझकर बुद्धिमान व्यक्तियों ने अन्य व्यक्तियों को प्रयत्नपूर्वक अपने वश में करने का प्रयत्न किया है। उनके अन्तर्मन पर अधिकार करके जहां उनसे मनचाहे कार्य कराये हैं, वहाँ उनको असाध्य रोगों और दुर्व्यसनों से भी मुक्ति दिलाई है। भारतीय योगियों, सन्त महात्माओं के आशीर्वाद, शाप, वरदान आदि के फलीभूत होने के पीछे सम्मोहन की यही

शक्ति कार्य करती थी। वे रोगी के शरीर पर हाथ फेर कर उसे रोग से छुटकारा दिला देते थे।

चुम्बक शक्ति

भारत में ही नहीं मिस्र, रोम तथा ईरान में भी प्राचीन काल में इस पद्धति से प्रायः नाना प्रकार के रोगों को दूर कर दिया जाता था। बाइबिल में भी इस प्रकार के अनेक प्रसंगों की चर्चा मिलती है जिनमें सन्तों महात्माओं ने रोग पीड़ित व्यक्तियों को निरोग और स्वस्थ बना दिया था।

रोग चिकित्सा

साधारणतया यह समझा जाता है कि सम्मोहन का प्रयोग केवल मनचाहे स्त्री-पुरुष को अपने वश में करने के लिए ही किया जाता है किन्तु वास्तविकता यह नहीं है। इस विद्या का प्रारम्भ वास्तव में चिकित्सा तथा दूसरों को लाभ पहुंचाने की दृष्टि से हुआ था। यही कारण है कि इसका प्रारम्भिक रूप हमें प्राचीन काल की चुम्बक चिकित्सा के रूप में मिलता है। चिकित्सा-शास्त्रियों ने प्रारम्भ में ही चुम्बक की उपयोगिता को समझ लिया था और उसी रूप में इसका विकास किया था। उस समय जब आधुनिक चिकित्सा प्रणाली का विकास नहीं हुआ था—सर्वसाधारण यह मानता और समझता था कि यदि रोगी के पीड़ित अंग के साथ चुम्बक पत्थर का स्पर्श करा दिया जाए तो उसका रोग दूर हो जाता है।

यह चुम्बकीय शक्ति केवल चुम्बक पत्थर में ही नहीं होती बल्कि किसी न किसी रूप में प्रायः प्रत्येक मनुष्य के अन्दर विद्यमान है। यह बात दूसरी है कि हमें इसके बारे में पूरी जानकारी नहीं होती और इसीलिए हम उसे विकसित करने का प्रयत्न नहीं करते। फिर भी प्रकृति किसी न किसी रूप में चुम्बक की इस अद्भुत शक्ति का प्रदर्शन समय-समय पर करती रहती है, जिसे देखकर हम दंग रह जाते हैं।

चलते-फिरते चुम्बक

अभी कुछ दिन पूर्व एक ऐसी ही विचित्र पूर्णतया सत्य घटना समाचार पत्रों में प्रकाशित हुई थी। सन् 1877 ई० की बात है। अन्तारियो के बौंडन नगर में कैरोलिन नाम की एक 17 वर्षीय युवती रहती थी। वह पूर्णतया

स्वस्थ और हृष्ट-पुष्ट थी। उस समय उसका भार 130 पौंड था। एक दिन वह अचानक बीमार पड़ गई। उसका स्वास्थ्य निरन्तर गिरने लगा। स्वाभाविक है कि रोग बढ़ने के साथ-साथ उसका भार भी घटने लगा। एक दिन ऐसा आया कि उसका भार 130 पौंड से घटकर 90 पौंड रह गया। इसके बाद उसमें कुछ विचित्र मानसिक एवं शारीरिक परिवर्तन होने लगे। जब-तब शरीर की सुध-बुध खोकर वह मूर्छित होने लगी। डाक्टरों ने निदान करके उसे मूर्छा रोग बताया। चिकित्सा करते-करते लगभग डेढ़ वर्ष बीत गया, परन्तु उसे चिकित्सा से कोई लाभ नहीं हुआ।

एक दिन यह जानकर लोगों को भारी आश्चर्य हुआ कि कैरोलिन में चुम्बक शक्ति का प्रादुर्भाव हो गया है। यदि कोई उसे छू देता तो स्पर्श करने वाले को बड़े जोर का बिजली का झटका लगता। अगर वह किसी ऐसी वस्तु को छू लेती जिस पर कि चुम्बक का प्रभाव पड़ता है तो वह कैरोलिन से इस प्रकार चिपक जाती कि वह लाख प्रयत्न करके भी उसे छुड़ा न पाती थी। अन्त में उसे छुड़ाने के लिए किसी अन्य व्यक्ति की सहायता लेनी पड़ती थी। परन्तु सबसे आश्चर्य की बात यह है कि चुम्बक शक्ति कैरोलिन के शरीर में सदा नहीं रही। धीरे-धीरे आप ही यह शक्ति कम होने लगी और एक दिन वह बिल्कुल ही समाप्त हो गई। इस घटना का विस्तृत विवरण सन् 1879 में अन्तारियो मेडिकल एसोसियेशन के सम्मुख प्रस्तुत किया गया था।

मनुष्य की चुम्बक शक्ति का दूसरा उदाहरण सन् 1930 में अमेरिका के मेरीलैंड कालेज ऑफ फार्मेसी नामक औषधि निर्माण करने वाले विद्यालय में मिलता है। उसका एक सोलह वर्षीय छात्र लुई हैवर्गर लोहे और स्पात की भारी वस्तुओं को अपनी उंगलियों के अग्रभाग से किसी शक्तिशाली चुम्बक के समान लटका लेता था। छोटी-मोटी वस्तु ही नहीं आधे इंच व्यास वाली एक फुट लम्बी लोहे या इस्पात की छड़ भी उसकी उंगलियों के अग्रभाग को छूकर उठ जाती थी और उसके साथ चिपक कर लटकती हुई झूलने लगती थी।

ऐसा भी उदारहण मिलता है जिससे ज्ञात होता है कि एक व्यक्ति में चुम्बक शक्ति निरन्तर नहीं रहती थी। वह सूर्य के ताप की तीव्रता के साथ घटती जाती थी। यह बात फ्रैंक मैक-क्रिस्टी के विषय में ज्ञात हुई है। वह सन् 1889 के लगभग मिसौरी के जामलिन नगर में रहता था। प्रातः काल उसमें

चुम्बक शक्ति सर्वोच्च मात्रा में रहती थी और जैसे-जैसे दिन बीतता जाता था उसकी शक्ति की मात्रा घटती जाती थी। सर्दी के दिनों में तो यह चुम्बक शक्ति इतनी बढ़ जाती थी कि मैक का चलना-फिरना दूभर हो जाता था। ऐसे अवसर पर वह चलने-फिरने में ऐसी ही कठिनाई अनुभव करता था जैसे कि गोंद में सने कागज र बैठी हुई मक्खी हाथ-पैर मार कर भी आगे नहीं बढ़ पाती।

मनुष्य में विद्युत शक्ति

किसी-किसी में तो चुम्बक शक्ति की मात्रा इतनी अधिक बढ़ जाती है कि वह उस बिजली का रूप धारण कर लेती है जिसके स्पर्श मात्र से मनुष्य धक्का खाकर गिर जाता है और बेहोश हो जाता है। अमेरिका स्थित मिसौरी के सिडेलिया नामक नगर में सन् 1865 में एक ऐसी ही चौदह वर्षीय लड़की रहती थी जिसका नाम मार्गन था। जो भी व्यक्ति उसे छू लेता वह तत्काल धक्का खाकर मूर्छित होकर गिर जाता था। यदि मार्गन पंप का हत्था या लोहे की कोई छड़ पकड़ लेती थी तो उंगलियों के अगले सिरों से बिजली की चिनगारियां फूटने लगती थीं। परन्तु जब मार्गन ने यौवन की देहली पर पैर रखा तो वह एक साधारण युवती बन चुकी थी। उसमें पुरानी चुम्बक शक्ति आ अवशेष नहीं बचा।

यह तो हुई आन्तरिक चुम्बक शक्ति की बात। इन उदाहरणों से केवल यह सिद्ध होता है कि मनुष्य के अन्दर किसी न किसी मात्रा में चुम्बक शक्ति रहती है और कभी-कभी वह घनीभूत होकर प्राकृतिक रूप से अवांछनीय कार्य करने की क्षमता प्राप्त कर लेती है। इन उदाहरणों में वर्णित व्यक्तियों की अपनी कोई अन्त: प्रेरणा या किसी कार्य को करने की इच्छापूर्ण क्षमता दिखाई नहीं देती।

प्राचीन कालीन माया

इस शक्ति को हमारे ग्रंथों में माया या निशाचरी माया का नाम दिया गया है। रामायण में इस बात का उल्लेख मिलता है कि कुंभकरण, मेघनाथ आदि ने राम की सेना को निशाचरी माया से मूर्छित कर दिया था। यह निशाचरी माया शक्तिशाली सम्मोहन (हिप्नाटिज्म) के अतिरिक्त और कुछ नहीं थी। जहां अज्ञानी और अर्द्धशिक्षित व्यक्ति इसे दैवी शक्ति कहकर चुप हो जाते हैं, वहां अपने आप को अति आधुनिक कहने वाले शिक्षित व्यक्ति अन्ध-

विश्वास, पाखंड और ढकोसला कहकर इस विद्या की उपेक्षा कर देते हैं । इसके विपरीत पाश्चात्य विद्वान इसकी तह तक पहुंचने का प्रयत्न करते हैं ।

वैज्ञानिकों ने गहन अध्ययन और सतत अनुसंधान के पश्चात् यह सिद्ध कर दिया है कि मनुष्य के शरीर में एक प्रकार की विद्युतीय गन्ध निरन्तर प्रवाहित होती रहती है । यह गन्ध उसके शरीर से निकल कर उसके द्वारा प्रयोग की गई वस्तुओं में ही नहीं घुस जाती बल्कि उसके शरीर से निकल कर वातावरण में फैल जाती है, पृथवी पर विखर जाती है और काफी समय तक वहां विद्यमान रहती है । इसका प्रमाण इस बात से भी मिलता है कि गुप्तचर कुत्ते किसी अपराधी द्वारा छोड़े गये वस्त्रों को सूंघकर उस अपराधी की खोज में निकल पड़ते हैं और वह जहां तक पृथ्वी पर गया होता है, वहाँ तक वे उस गन्ध के सहारे पहुंच जाते हैं । हां, जब अपराधी कार आदि वाहन पर चढ़कर चला जाता है तो वे उसका पीछा नहीं कर पाते क्योंकि वह अपनी गन्ध उस वाहन में समेट कर ले जाता है ।

अद्भुत खोज

मनुष्य के शरीर से निकलने वाली विद्युत को ओज (Aura) कहते हैं । इस विद्युत प्रकाश को विशेष यन्त्रों की सहायता से देखने पर ज्ञात हुआ है कि 'ओज' और 'औरा' (Aura) नाम का यह प्रकाश मानव शरीर को छः इंच के फासले तक चारों ओर तक लपेटे रहता है । पाश्चात्य वैज्ञानिकों ने इस तथ्य की खोज अब की है, जबकि हमारे भारतीय कलाकार इस तथ्य के विषय में प्राचीन काल से अवगत थे । यही कारण है कि देवी-देवताओं के चित्रों में उनके मुख मण्डल के चारों ओर तेजस्वी आभा प्रदर्शित की जाती है । यह ओज हाथों की अंगुलियों के सिरों में भी पर्याप्त मात्रा में रहता है और इसका प्रसार लगभग 25-30 सेंटीमीटर तक रहता है । इस ओज को डाक्टर मैस्मेर ने—जिन्होंने मैस्मेरिज्म का आविष्कार किया है—प्राणीय चुम्बक शक्ति (Animal magnetism) कहा है । उनकी मान्यता है कि यदि रोगी मनुष्य के शरीर को अंगुलियों से स्पर्श किया जाए या अंगुलियों को पीड़ित अंग से थोड़ी दूर रखकर 'पास' दिया जाये तो प्रयोग करने वाले व्यक्ति के शरीर से निकलने वाली स्वास्थ्य प्रदायिनी शक्ति रोगी के शरीर में पहुंचकर उसके रोग को दूर कर

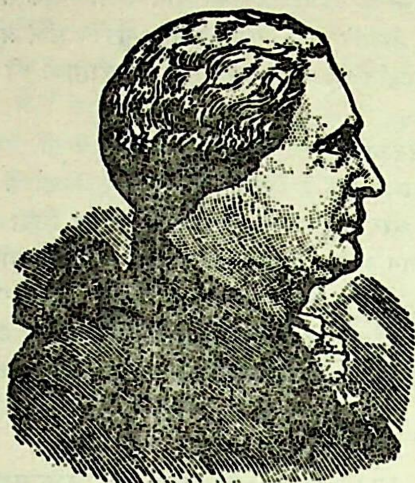
देती है। इसी सिद्धान्त के आधार पर की जाने वाली चिकित्सा पद्धति डाक्टर मैस्मेर के नाम पर 'मैस्मेरिज्म' कहलाने लगी। यूरोप और अमेरिका के बहुत से चिकित्सक इस पद्धति को अपनाकर असाध्य रोगियों को भी निरोग कर रहे हैं।

जब हम हिप्नाटिज्म के इतिहास की बात करते हैं तो उन महापुरुषों की ओर ध्यान जाना स्वाभाविक है जिन्होंने इस अद्भुत विद्या के विकास के लिए अथक प्रयत्न किया और उसे वर्तमान रूप में प्रतिष्ठित किया। यद्यपि प्राचीन काल में इसका प्रचलन भारत, मिस्र, यूनान तथा रोम में पर्याप्त मात्रा में रहा है, तो भी इसे वर्तमान रूप में प्रसारित एवं प्रचारित करने का मुख्य श्रेय निम्नलिखित महापुरुषों को ही है। इस क्षेत्र में हमारा ध्यान सबसे पहले डाक्टर मैस्मेर की ओर जाता है, जिनका उल्लेख हम ऊपर कर चुके हैं

मैस्मेरिज्म का जन्मदाता

एन्टन मैस्मेर (1733-1815) वियना के एक चिकित्सक थे। उन्होंने ही हिप्नाटिज्म के प्रचार-प्रसार के लिए सबसे पहले सक्रिय कदम उठाया था। उनकी मान्यता थी कि मनुष्य के स्वास्थ्य पर उपग्रह अपने चुम्बकीय आकर्षण द्वारा बहुत अधिक प्रभाव डालते हैं। इसी दृष्टि से उन्होंने कृत्रिम चुम्बकों द्वारा रोगियों की चिकित्सा आरम्भ की और इसमें उल्लेखनीय सफलता भी प्राप्त की थी।

एक दिन अचानक उन्हें मालूम हुआ कि उनके स्पर्श करने मात्र से रोगियों को लाभ हो जाता है। अनेक व्यक्तियों पर उन्होंने अपनी इस नई उपलब्धि का सफल प्रयोग किया और इसी के आधार पर उन्होंने प्राणीय चुम्बक शक्ति (Animal magnetism) के सिद्धान्त की खोज की। इस सिद्धान्त के अनुसार जैसा कि ऊपर बताया जा चुका है—प्रत्येक प्राणी में ऐसी चुम्बकीय शक्ति होती है जिसके समुचित प्रयोग से अन्य व्यक्तियों को भी लाभ पहुंचाया जा सकता है अथवा उन्हें प्रभावित किया जा सकता है। जब वे वियना से पेरिस आये तो उनके मरीजों में फ्रांस के सम्राट सोलहवें लुई के दरबार के अनेक सरदार भी थे। उनकी चिकित्सा के लिए डाक्टर मैस्मेर ने एक ऐसे भवन का निर्माण किया था जिसमें अनेक चुम्वक लगाये गये थे। उन चुम्बकों से प्रवाहित



मैस्मेरिज्म के जन्मदाता डाक्टर एन्टन मैस्मेर

होने वाली धाराओं के फलस्वरूप वे आरोग्य लाभ करते थे। उनकी इस चिकित्सा प्रणाली को मैस्मेरिज्म का नाम दिया गया।

पाइसेगुर के मार्क्विस

डाक्टर मैस्मेर के शिष्यों में पाइसेगुर के मार्क्विस भी थे। उन्होंने मैस्मेर की चिकित्सा पद्धति में क्रांतिकारी विकास किया। वे अपने हाथ का 'पास' देकर रोगी को गहरी निद्रा में सुला देते थे और फिर अपने प्रयोगों द्वारा उसे रोग मुक्त कर देते थे। इस पद्धति की चिकित्सा जगत में काफी धूम रही और बहुत से डाक्टरों ने इसका अनुसरण करना आरम्भ कर दिया। फ्रांस में ही नहीं इंग्लैंड में भी अनेक डाक्टर सम्मोहन की क्रिया द्वारा चिकित्सा करने लगे। इंग्लैंड के एक चिकित्सक डाक्टर जॉन इलियटसन ने—जो लंदन विश्वविद्यालय में औषधि विज्ञान के प्राध्यापक तथा रायल मेडिकल सोसायटी के अध्यक्ष थे—इस सम्मोहन विद्या को इतना अधिक विकसित किया कि वे इसके द्वारा शारीरिक रोगों के साथ-साथ मानसिक रोगों की भी सफल चिकित्सा करने लगे।

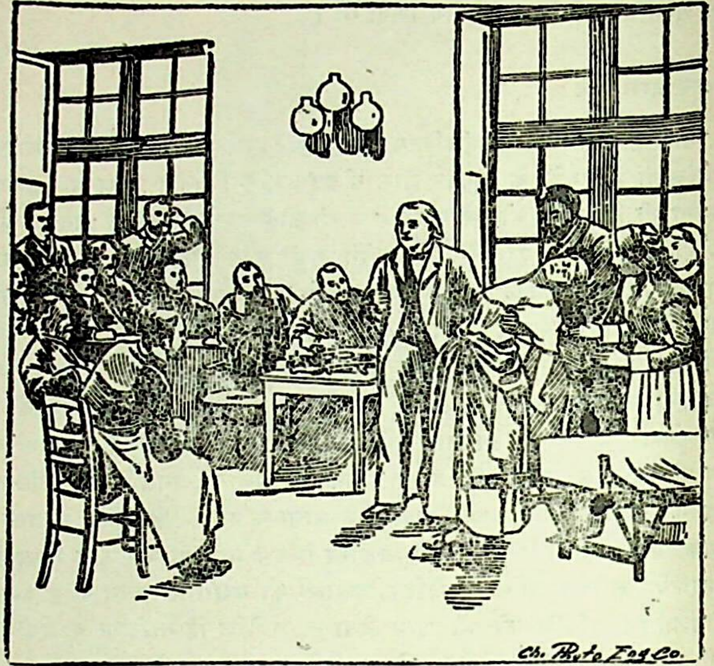
चिकित्सा क्षेत्र में वे पहले व्यक्ति थे जिन्होंने मानसिक रोगों की चिकित्सा के लिए सम्मोहन प्रविधि का प्रयोग किया था ।

डाक्टर जेम्स ब्रेड

डाक्टर मैस्मेर की इस चिकित्सा पद्धति के विषय में उल्लेखनीय अनुसंधान करने वालों में इंग्लैंड के डाक्टर जेम्स ब्रेड (1795-1860) प्रमुख थे । उनकी मान्यता थी कि रोगों को दूर करने में न तो कोई चुम्बक सहायक होता है और न रोगी के शरीर पर हाथ से 'पास' देने से ही लाभ होता है । उन्होंने सिद्ध किया कि यदि रोगी कुछ देर तक किसी चमकीली वस्तु को एकटक देखता रहे अथवा किसी विन्दु पर अपनी दृष्टि को निर्निमेष रूप से जमाये रहे तो रोगी सम्मोहन अर्थात् हिप्नाटिज्म की निद्रा में पहुंच जाता है । इस अवस्था में तन्त्रिकाओं का तनाव (Nervous tension) शिथिल हो जाता है जिससे स्वत: ही अनेक प्रकार के रोग दूर हो जाते हैं । उन्होंने इस मोह निद्रा के सिद्धान्त का नाम 'हिप्नाटिज्म' रखा और उसी समय से चिकित्सा जगत में 'हिप्नाटिज्म' शब्द का प्रचलन हुआ । यह शब्द ग्रीक भाषा के शब्द 'हिप्नोज' से बना है जिसका अर्थ होता है 'निद्रा' । इस सिद्धान्त ने इस मान्यता को जन्म दिया कि हिप्नाटिज्म तन्त्रिकाओं की शारीरिक क्रियाओं को संशोधित करने के साथ-साथ मनोवैज्ञानिक प्रविधि को भी जन्म देता है, क्योंकि हिप्नाटिज्म के प्रयोग से रोगी का ध्यान प्रयोगकर्त्ता के शब्दों पर केन्द्रित हो जाता है ।

हिप्नाटिज्म से शल्य चिकित्सा

एडिनवरा निवासी डा० जेम्स एस्डेल (1808-1859)—जो कलकत्ते में सर्जन नियुक्त हुए थे—ने डा० जेम्स ब्रेड की हिप्नाटिज्म की प्रविधि का प्रयोग अपने तीन सौ से अधिक रोगियों पर करके उनके सब प्रकार के आपरेशन सफलतापूर्वक किये । वे अपने रोगियों को न तो कभी औषधि देकर मूर्छित करते थे, और न उनके आपरेशन स्थानों को सुन्न करते थे । वे केवल हिप्नाटिज्म द्वारा उन्हें मोह-निद्रा में सुला देते थे । आजकल तो हिप्नाटिज्म का उपयोग प्रसव विना पीड़ा के कराने तथा दन्त चिकित्सा में भी होने लगा है ।



डाक्टर चारकाट अपने शिष्यों को हिप्नाटिज्म के विषय पर लैक्चर दे रहे हैं। चित्र में सम्मोहित स्त्री भी दिखाई गई है।

भयंकर रोगों से मुक्ति

फ्रांस के विश्व विख्यात चिकित्सक तथा नैन्सी स्कूल आफ हिप्नाटिज्म के संस्थापक डाक्टर लीबाल्ट (1823-1904) और सेल्पेट्रियर स्कूल आफ हिप्नाटिज्म के संस्थापक प्रोफेसर चारकाट (1825-1893) द्वारा परिश्रम पूर्वक किये गए अनुसंधानों के कारण आजकल हिप्नाटिज्म का चिकित्सा शास्त्र तथा विज्ञान के क्षेत्र में अधिक से अधिक उपयोग होने लगा है। इनके प्रयत्नों से ही हिस्टीरिया जैसे रोग के विशद लक्षणों का पता लगाने में सफलता प्राप्त हो सकी

सकी थी। उन्होंने ही हिप्नाटिज्म की सहायता से यह सिद्ध किया कि वास्तव मे हिस्टीरिया भावना की अभिव्यक्ति का एक लक्षण है।

सिगमण्ड फ्रायड

विज्ञान के क्षेत्र में डॉक्टर सिगमण्ड फ्रायड (1856-1939) का नाम विशेष रूप से महत्त्वपूर्ण माना जाता है। वे नैन्सी स्कूल ग्रॉफ हिप्नाटिज्म में डॉक्टर लीब्राल्ट तथा बर्नहाइम के शिष्य थे। उन्हें डॉक्टर चारकाट का भी पथ प्रदर्शन प्राप्त हुआ था। डॉक्टर फ्रायड ने हिप्नाटिज्म का ग्रध्ययन करके मनो-विश्लेषण सम्बन्धी अनेक निष्कर्ष निकाले थे जो फ्रायड के सिद्धान्त के नाम से प्रसिद्ध हैं। उन्होंने संसार में पहली बार इस बात की घोषणा की कि मनुष्य के सभी रोग शारीरिक नहीं होते, उनमें से बहुत से रोग वास्तव में मानसिक होते हैं। उन्होंने मानसिक रूप से रोगग्रस्त व्यक्तियों की प्रकृति का भली-भांति ग्रध्ययन करने के लिए अवचेतन मन की जांच पड़ताल की और इसके लिए हिप्नाटिज्म का प्रयोग किया।

उन्होंने बताया कि शब्दों के प्रभाव से प्रयोगकर्त्ता रोगी को सम्मोहित—हिप्नोटाइज—करके उसके अवचेतन मन को सुला देता है। साथ-साथ वह अपनी शाब्दिक प्रेरणा से उसके अहं, तार्किक क्षमता तथा इच्छा शक्ति को भी दुर्बल बना देता है। उनका यह मत है कि मानसिक उपचार से रोगी को तभी लाभ हो सकता है जबकि रोगी को उसके रोग के कारणों से ग्रवगत करा दिया जाए ग्रौर उन्हें उससे किसी भी परिस्थिति में छिपाया न जाए। उनका विश्वास था कि जितनी जल्दी रोगी को अपनी चिन्ताओं, भय तथा रोगों के वास्तविक कारणों का ज्ञान हो जाएगा, उतना ही जल्दी वह उनसे मुक्ति पाने के लिए रचनात्मक कदम उठाएगा और फिर रोग से छुटकारा पा लेगा।

प्रथम तथा द्वितीय विश्वयुद्ध के भयंकर परिणामों से जो सैनिक बुरी तरह आक्रांत हो गये थे, उन्हें चिन्ता मुक्त करने में हिप्नाटिज्म की बड़ी महत्त्वपूर्ण भूमिका रही है।

अध्याय 2

सम्मोहन क्या है ?

सम्मोहन (हिप्नाटिज्म) के विषय में सर्वसाधारण में यह मिथ्या धारणा है कि सम्मोहन कोई विद्या अथवा विज्ञान नहीं है, वह केवल मदारियों या शोब्देबाजों द्वारा दिखाई गई कोई चालाकी या नजरबन्दी है। जब किसी को सम्मोहित करके उससे कुछ प्रश्नों के सही उत्तर प्राप्त किये जाते हैं तो दर्शक यह समझ लेते हैं कि प्रश्न करने वाले प्रयोगकर्त्ता ने उस व्यक्ति को—जो सम्मोहित होने का ढोंग कर रहा है—पहले से ही कुछ संकेत समझा रखे हैं जिनके आधार पर वह सही उत्तर देता है।

एक दूसरा समूह ऐसे लोगों का है जो अपनी चिर पोषित धार्मिक आस्था के कारण इसे शैतान का करिश्मा समझता है और यह मान लेता है कि प्रयोग कर्त्ता को कोई भूत प्रेत या जिन सिद्ध है और उसी की सहायता से यह चमत्कार दिखाता है।

ये दोनों ही धारणाएं मिथ्या हैं। हिप्नाटिज्म न तो कोई नजरबन्दी और धोखाधड़ी है और न कोई भूत-प्रेत या देवी-देवता की सिद्धि। यह तो विशुद्ध विज्ञान है और इसको भली भांति समझ कर कोई भी इसमें पारंगत हो सकता है।

मानव मन की एक दशा है

सम्मोहन मानव मन की उस दशा का नाम है जिसमें पहुंचकर मन सम्मोहन कर्त्ता अथवा स्वयं अपने आपके द्वारा दी गई आज्ञाओं एवं निर्देशों(Suggestions) का अधिक से अधिक मात्रा में पालन करने लगता है। सम्मोहन की एक अन्य परिभाषा इस प्रकार दी जा सकती है कि यह मन की वह अवस्था है जब मनुष्य का मन प्रयोगकर्त्ता के निर्देशों द्वारा निद्रा जैसी अवस्था में आ जाता है। यह सम्मोहित अवस्था लगभग ऐसी होती है जैसी कि निद्रा के आगमन के समय मन की होती है। इस निद्रा की विशेषता यह है कि इसमें मानव मन

प्रयोगकर्त्ता के निर्देशों का पालन अत्यन्त आज्ञाकारी शिशु की भांति करने लगता है। मनुष्य की बुद्धि अत्यन्त तीव्र गति से काम करने लगती है और उसकी कल्पना शक्ति उच्चतम शिखर पर पहुंच जाती है। उस समय उसकी समस्त ज्ञानेन्द्रियां जागृत और सतर्क हो जाती हैं। इस प्रकार मोह-निद्रित व्यक्ति के स्वचलित तंत्रिका तन्त्र (जिसे स्वाधीन तंत्रिका तंत्र भी कहा जाता है) को भी निर्देशों द्वारा प्रभावित तथा नियंत्रित किया जा सकता है।

सम्मोहन का अर्थ

सम्मोहन को अंग्रेजी में हिप्नाटिज्म कहा जाता है, जिसका शाब्दिक अर्थ है निद्रा। अंग्रेजी का 'हिप्नाटिज्म' शब्द यूनानी भाषा के 'हिप्नॉज' (Hypnos) शब्द से निकला है जिसका अर्थ निद्रा है किन्तु हिप्नाटिज्म से लाई जाने वाली निद्रा प्राकृतिक एवं स्वाभाविक निद्रा नहीं होती। इसे एक विशेष प्रकार की तन्त्रिका (Nerves) की निद्रा अथवा प्रेरित निद्रा भी कह सकते हैं। स्वाभाविक निद्रा और हिप्नाटिज्म से लाई गई निद्रा में अन्तर यह है कि प्रथम प्रकार की निद्रा में व्यक्ति सब ओर से बेखबर होकर सोता है। ऐही ही निद्रित व्यक्ति को लक्ष्य करके साधारणतया कहा जाता है कि 'सोया आदमी मरा बराबर'। इसके विपरीत सम्मोहित व्यक्ति इस निद्रावस्था में भी सम्मोहन-कर्त्ता (प्रयोगकर्त्ता) के आदेशों एवं निर्देशों के प्रति सजग रहता है। यही कारण है कि अनेक मनोवैज्ञानिक, सम्मोहन को एक विशेष प्रकार की चेतना अथवा चेतना का परिवर्तित रूप या सीमित चेतना कहना अधिक उपयुक्त समझते हैं।

मानव मन के दो स्तर

सम्मोहक अनेक प्रकार से सम्मोहित व्यक्ति को पूर्ण एवं मानसिक विश्राम की स्थिति में लाकर अपने निर्देश तथा आज्ञाओं द्वारा उसकी चेतना में एक विशेष प्रकार की जागरूकता का संचार कर देता है। इस बात को प्रायः सभी सुशिक्षित व्यक्ति जानते हैं कि मानव के मन में दो स्तर होते हैं: अवचेतन मन (Sub-conscious mind) और चेतन या जाग्रत मन (Conscious mind)। चूंकि अवचेतन मन तन्त्रिका-तन्त्र (Nervous system) का ही एक भाग

होता है; अत: सम्मोहन की अवस्था में लाकर मनुष्य के तन्त्रिका तंत्र को भी प्रभावित किया जा सकता है। इसीलिए सम्मोहित अवस्था में मनुष्य का जाग्रत अर्थात् चेतन मन सुषुप्त हो जाता है और अवचेतन मन जाग्रत एवं सजग हो जाता है।

सम्मोहन का वैज्ञानिक आधार

सुप्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक डॉक्टर फ्रायड की मान्यता है कि शब्दों के प्रभाव से सम्मोहन करने वाला व्यक्ति उस व्यक्ति को सुला देता है जिस पर कि वह प्रयोग करता है। इसके फलस्वरूप सम्मोहित व्यक्ति का अहं एवं पराहम भी दुर्बल हो जाता है और उसकी तार्किक एवं इच्छाशक्ति दब जाती है।

रूसी मनोवैज्ञानिक पावलोव ने सम्मोहन की इस स्थिति को 'निर्दिष्ट निद्रा' कहा है। इस निद्रा की व्याख्या करते हुए उन्होंने कहा है कि सम्मोहनकर्त्ता के शब्द एवं निर्देश सम्मोहित व्यक्ति के मस्तिष्क की कोशिकाओं को निद्रा एवं जाग्रति के मध्य की स्थिति में ले आते हैं। उसके ये निर्देश कि 'आप नींद में हैं··गहरी नींद में हैं···।' शनैः-शनैः मस्तिष्क की कोशिकाओं को सुषुप्तावस्था में ले जाते हैं। उस समय उसके मस्तिष्क का केवल वही भाग जागरूक रहता है जो सम्मोहनकर्त्ता के निर्देशों एवं आदेशों को ग्रहण करने की क्षमता रखता है और ग्रहण करता है। चूँकि मनुष्य के मस्तिष्क का सम्बन्ध शरीर के प्रत्येक अंग के साथ होता है, इसलिए ये शब्द और निर्देश मस्तिष्क को प्रभावित करने के साथ-साथ शारीरिक एवं इन्द्रिय-ज्ञान प्राप्ति की क्षमता को भी परिवर्तित कर सकते हैं। अनुकूलन के वैज्ञानिक सिद्धान्त द्वारा शब्द एवं निर्देश मस्तिष्क की प्रतिक्रिया एवं शारीरिक तथा मानसिक परिवर्तन परस्पर सम्बन्ध स्थापित कर लेते हैं। मन के विषय में एक बात स्पष्ट और निर्विवाद रूप से समझ लेनी चाहिए कि वह केवल प्रभावों का सार और उन प्रभावों के फलस्वरूप होने वाली प्रतिक्रियाओं का रूप है। ये प्रभाव साधारणतया इन्द्रियों के माध्यम से प्राप्त होते हैं। इसके पश्चात् विचार जन्म लेते हैं और उनका विश्लेषण करने के पश्चात् ही मन किसी निष्कर्ष पर पहुँचता है अथवा निर्णय लेता है। जागृति और मोहनिद्रा में केवल इतना अन्तर है कि जाग्रतावस्था में कोई कार्य करने से पहले मन तर्क-वितर्क करता है जबकि मोहनिद्रा में वह बिना सोचे-विचारे प्रयोगकर्त्ता के निर्देशों का पालन करता है।

सम्मोहन के भेद

वैसे तो मनोवैज्ञानिकों ने सम्मोहन की अवस्थाओं के अनेक भेद किए हैं, परन्तु इनमें तीन भेद मुख्य हैं, जो इस प्रकार हैं : (1) हल्का, (2) गहरा और (3) मूर्छित अवस्था।

हल्का सम्मोहन

हल्के सम्मोहन की दशा में व्यक्ति सम्मोहनकर्त्ता के निर्देशों पर पूर्ण विश्राम की अवस्था में रहता है। वह बिना किसी तर्क-वितर्क अथवा विरोध के प्रयोग-कर्त्ता के आदेशों एवं निर्देशों का पालन करता रहता है। ऐसी अवस्था में सम्मोहित व्यक्ति की ऐसी दशा नहीं होती कि वह सम्मोहनकर्त्ता के आदेशों की अवहेलना कर सके। परन्तु जब उसकी मोहनिद्रा समाप्त हो जाती है, तब भी उसे यह स्मरण रहता है कि मोहनिद्रा में उसने क्या-क्या कार्य किए थे?

इस हल्के सम्मोहन की अवस्था को तन्द्रावस्था (Lethargic state) भी कहा जाता है। यह अवस्था लगभग ऐसी होती है जैसी कि रात्रि या दिन में प्राकृतिक नींद आने से कुछ ही क्षण पहले होती है। इस स्थिति की तुलना 'खुमारी' की अवस्था से की जा सकती है।

इस प्रारम्भिक अर्थात् तन्द्रावस्था में पात्र का चेहरा भावशून्य और निष्क्रिय हो जाता है। पलकें भारी और उनींदी हो जाती हैं। चेहरे की मांश-पेशियां पूरी तरह शिथिल अर्थात् ढीली (Relaxed) हो जाती हैं। इन मांस-पेशियों के शिथिल हो जाने के फलस्वरूप पात्र के चेहरे पर कुछ इस प्रकार की रेखाएं उभर आती हैं, जिन्हें हल्की मुस्कान कहा जा सकता है। प्रयोगकर्त्ता का निर्देश प्राप्त होने पर पात्र साधारण रूप में अपनी आंखें खोल सकता है; परन्तु अधिकतर अवसरों पर जब कि उसे आंखें खोलने का स्पष्ट निर्देश न दिया जाए वह अपनी आंखें खोलने में असमर्थ रहता है। इसका कारण यह है कि उसे आंखें खोलने के लिए बहुत अधिक परिश्रम करना पड़ता है। सम्मोहन जनित तन्द्रावस्था में पात्र का मन सक्रिय एवं चैतन्य रहता है और उसकी स्मरणशक्ति भी उस समय बहुत तीव्र हो जाती है। उसकी श्वसन क्रिया (सांस लेने व छोड़ने) को देखकर कोई भी व्यक्ति यह नहीं कह सकता कि यह नींद में सोया हुआ नहीं है। वास्तव में, ऐसा प्रतीत होता है कि वह अपनी स्वाभाविक निद्रा में निमग्न है। इतना

होते हुए भी पात्र के अन्दर इतनी स्फूर्ति और चेतना रहती है कि यदि वह उचित समझे तो प्रयोगकर्त्ता के आदेशों का पालन करे और न चाहे तो न करे। परन्तु साधारणतया देखने में यह आता है कि मोहनिद्रा की इस अवस्था में अधिकांश पात्र प्रयोगकर्त्ता के आदेशों एवं निर्देशों का तत्परता से पालन करते हैं। बहुत कम ऐसे पात्र होते हैं जो इस अवस्था में उसकी आज्ञा का पालन नहीं करते।

आज्ञा पालन की प्रवृत्ति

इस समय यदि एक रूमाल को लपेट कर सम्मोहित पात्र की गोद में रख दिया जाए और उससे कहा जाए कि यह तुम्हारा बच्चा है तुम इसे लाड़-प्यार करो तो प्रयोगकर्त्ता के इस निर्देश के परिणामस्वरूप वह उस रूमाल को उसी प्रकार से लाड़-प्यार से दुलारने-खिलाने लगेगा जैसे कि हाड़-मांस के बच्चे को खिलाया जाता है। उसे वह रूमाल बच्चे के रूप में ही दिखाई देगा, उसे बच्चे के शरीर के भार और उसके शरीर की गर्मी की अनुभूति भी होगी। यदि पात्र को निर्देश दिया जाए कि वह अपने शरीर को हिला नहीं पा रहा है, तो वास्तव में वह अपने शरीर को हिलाने-डुलाने में अपने आपको असमर्थ अनुभव करेगा। यदि उसके हाथ में एक कच्चा आलू देकर निर्देश दिया जाए कि वह पक्का हुआ कश्मीरी सेब है, तो पात्र उसे स्वाद ले-लेकर बड़े चाव से खायेगा, क्योंकि उसे उस आलू में सेब की ही सुगंध और स्वाद का अनुभव होगा। वह यह समझ नहीं पायेगा कि आलू खा रहा है।

इस समय यदि प्रयोगकर्त्ता पात्र के हाथ में मिट्टी के तेल से भरी शीशी देकर उसे यह निर्देश देते हुए सूँघने को कहे कि यह गुलाब का इत्र है, तो पात्र को वास्तव में गुलाब का इत्र ही प्रतीत होगा और उसे उसमें वैसी ही सुगंध जाएगी। इस प्रकार के परीक्षण करने से प्रयोगकर्त्ता को यह मालूम हो जाता है कि सम्मोहित किया हुआ व्यक्ति किस सीमा तक उसके प्रभाव में आ चुका है।

इस तन्द्रावस्था में पहुंच जाने पर पात्र में प्रयोगकर्त्ता के कार्यों की नकल करने की प्रवृत्ति भी जाग्रत हो जाती है। जब प्रयोगकर्त्ता अपने निद्रित पात्र से कहता है, "अपने हाथों को इस प्रकार रखो। अब जैसा मैं करूंगा, वैसा ही तुम करोगे।" ऐसा कह कर जब प्रयोगकर्त्ता अपने एक हाथ को दूसरे हाथ के चारों ओर घुमाने लगता है, तो पात्र भी उसका अनुसरण करते हुए अपने हाथ को

उसी प्रकार घुमाने लगता है। यदि प्रयोगकर्त्ता कहता है कि हाथ जल्दी-जल्दी घुमाए तो पात्र उसके निर्देशानुसार अपने हाथ जल्दी-जल्दी घुमाने लगता है। अब प्रयोगकर्त्ता कह सकता है, "तुम हाथ घुमाते ही रहोगे। जब तक मैं नहीं कहूंगा, तब तक हाथ रोकोगे नहीं।" तो पात्र उसकी आज्ञा मानने को बाध्य हो जायेगा और लगातार हाथ घुमाता रहेगा चाहे वह थककर चकनाचूर ही क्यों न हो जाए। परन्तु जब प्रयोगकर्त्ता पात्र को रुकने का निर्देश देता है, तो वह तुरन्त अपना घूमता हुआ हाथ रोक लेता है। इसी प्रकार की अन्य क्रियाएं पात्र से करा कर उसकी सम्मोहित अवस्था का परीक्षण किया जा सकता है।

हिप्नाटिज्म की अवस्था में सम्मोहित पात्र के मन की शक्तियों के दर्शन नहीं होते। इस अवस्था में पात्र अधिकतर अपने प्रयोगकर्त्ता के ऊपर निर्भर रहता है। प्रयोगकर्त्ता जो भी निर्देश देता है, पात्र वही कार्य करने लगता है।

यही कारण है कि हिप्नाटिज्म की इस अवस्था को रोगों के उपचार की दृष्टि से अत्यन्त महत्त्वपूर्ण माना गया है। चूंकि पात्र पूरी तरह से प्रयोगकर्त्ता के निर्देशों के ऊपर निर्भर रहता है और उसमें पूरी श्रद्धा रखता है, इसलिए प्रयोगकर्त्ता अपने निर्देशों द्वारा उसके रोगों का उपचार करने के समर्थ हो जाता है। उदाहरण के लिए, यदि पात्र बहुत अधिक धूम्रपान करता है और प्रयोग-कर्त्ता उसे सम्मोहित करके निर्देश देता है कि उसे धूम्रपान करने का यह व्यसन त्याग देना चाहिए तो पात्र को मोहनिद्रा से जागने पर धूम्रपान में आनन्द नहीं आएगा तथा दो-तीन बार ऐसे ही प्रयोग करने पर वह निश्चित रूप से धूम्र-पान के व्यसन का परित्याग कर देगा।

गहरा सम्मोहन

दूसरी स्थिति गहरे सम्मोहन की होती है। इसमें सम्मोहित व्यक्ति आस-पास के वातावरण से अनभिज्ञ होकर पूर्णतया अलग-थलग हो जाता है और सम्मोहक के आदेशों एवं निर्देशों के अनुसार एक कम्प्यूटर यंत्र की भांति कार्य करने लगता है। जब सम्मोहन की निद्रा से मुक्त हो जाता है तो उसे स्मरण नहीं रहता कि उसने सम्मोहन की अवस्था में क्या-क्या कार्य किए थे? इसके

विपरीत हल्के सम्मोहन में पात्र को सब कुछ स्मरण रहता है। गहरे सम्मोहन की अवस्था को पेशीय प्रतिष्टम्भ (Cataleptic stage) भी कहते हैं।

मृत्यु के जैसे लक्षण

पेशीय प्रतिष्टम्भ अवस्था में उपरोक्त तंद्रावस्था के समस्त लक्षण तो उपस्थित रहते ही हैं, परन्तु इसमें मृत्यु के जैसे लक्षण भी दृष्टिगोचर होने लगते हैं क्योंकि यह सम्मोहन की गहरी अवस्था होती है अतः हाथ-पैर व दूसरे शारीरिक अंग मुर्दे के सदृश अकड़ कर कठोर हो जाते हैं। शरीर की समस्त पेशियाँ और तन्त्रिकाएं (Nerves) निष्क्रिय हो जाती हैं। पात्र अपनी आंख नहीं खोल सकता, पुतलियां ऊपर चढ़ जाती हैं, पलकें झपकना वन्द हो जाती हैं और हाथ-पैरों में भारीपन आ जाता है। श्वसन-क्रिया प्रायः अत्यन्त मन्द तथा गहरी हो जाती है। यदि प्रयोगकर्त्ता निर्देश दे दे तो शरीर में कहीं भी नोचे जाने पर पात्र को पीड़ा का अनुभव नहीं होता। ऐसा मालूम पड़ता है कि उसे कोई ऐसी मूर्छा लाने वाली औषधि सुंघा दी गई है जिससे उसका सम्पूर्ण शरीर निर्जीव-सा हो गया है। कई बार ऐसा होता है कि पात्र की हथेली में सूई चुभोकर पार कर देने पर भी पीड़ा का अनुभव नहीं होता। इस समय पात्र को निर्देश देकर उसके किसी भी अंग को हिलने-डुलने से रोका जा सकता है। यदि पात्र के हाथ या पैर को किसी विशेष स्थिति में रख कर उसे निर्देश दिया जाए कि 'तुम उस अंग को हिला नहीं सकते' तो उसका वह अंग उसी स्थिति में निश्चल बना रहेगा जब तक कि उसे पुनः निर्देश देकर उस अंग को सामान्य स्थिति में लाया न जाए। इस गहन निद्रा की अवस्था में पात्र को गेहूं की बोरी की भांति इधर-उधर लुढ़काया जा सकता है। उस समय उसके थप्पड़ मारने या अन्य प्रकार से आघात करने पर भी उस पर कोई प्रभाव नहीं पड़ेगा।

आज से कुछ वर्ष पहले एक बाजार में खेल-तमाशे दिखाने वाले व्यक्ति किसी पात्र को सम्मोहित करके और पेशीय प्रतिष्टम्भ अवस्था में लाकर एक बड़ा मनोरंजक खेल दिखाया करते थे, वे दो कुर्सियां एक-दूसरे से काफी अन्तर पर रख कर अपने सम्मोहित पात्र के पर एक कुर्सी पर और सिर दूसरी कुर्सी पर रख देते थे। ऐसा करने पर पात्र उन कुर्सियों पर इस प्रकार लेटा रहता था जैसे कोई लकड़ी का लट्ठा पड़ा हो। इस अवस्था में पात्र के ऊपर दो-दो तीन-

तीन व्यक्ति भी खड़े कर दिये जाते थे, परन्तु पात्र का कोई भी अंग कहीं से भी लचक नहीं खाता था।

ट्रिक नहीं हिप्नाटिज्म

जो व्यक्ति हिप्नाटिज्म की शक्ति से अपरिचित होते थे, उनको ऐसा प्रतीत होता था कि इस खेल के पीछे कोई ट्रिक होती थी अथवा यह नजरबन्दी का तमाशा था। परन्तु हिप्नाटिज्म का अध्ययन करने वाले मनोवैज्ञानिकों ने इस बात को सिद्ध कर दिया कि यह वास्तव में हिप्नाटिज्म का ही करिश्मा है। इसके पीछे कोई ट्रिक या नजरबन्द नहीं है। वास्तव में यह एक सामान्य प्राकृतिक नियम है जिससे शरीर में तनाव (Strain) उत्पन्न करके यह स्थिति पैदा की जाती है, यदि मनुष्य के शरीर की तंत्रिकाएं पक्षाघात या लकवे के कारण निष्क्रिय हो जाएं तो मांस-पेशियां चेतना शून्य हो जाती हैं तथा कोई भी काम नहीं कर सकतीं।

सम्मोहन द्वारा शल्य चिकित्सा

आज के कुशल अनुभवी शल्य चिकित्सक (सर्जन) रोगियों को मोह निद्रा की इस अवस्था में लाकर ही उनका आपरेशन करते हैं। इस स्थिति में रोगी बिल्कुल शान्त और निश्चल पड़ा रहता है। उसे न तो शरीर के साथ की जाने वाली चीड़-फाड़ का बोध होता है और न पीड़ा ही महसूस होती है। इस अवस्था में पात्र के साथ की गई या कही गई सभी बातें उसके जागने पर स्मरण नहीं रहती हैं, कुछ बातों का हल्का-सा आभास अवश्य बना रहता है।

कुछ विलक्षण चमत्कार

जिस समय कोई मनुष्य गहरे सम्मोहन की दशा में होता है उस समय उससे कोई भी कार्य और कभी-कभी बड़े विचित्र कार्य कराए जा सकते हैं। पाठकों के मनोरंजन एवं ज्ञान-वर्द्धन के लिए दो-एक उदाहरण यहां प्रस्तुत कर देना अप्रासंगिक नहीं होगा। अभी लगभग तीन-चार वर्ष की बात है अमेरिका के सुप्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक तथा सम्मोहन शक्ति में पारंगत पॉल गोल्डविन ने दिल्ली के अशोका होटल में लगभग छः सौ दर्शकों के सम्मुख हिप्नाटिज्म के अनेक प्रदर्शन किये थे। एक प्रदर्शन में उन्होंने कुछ दर्शकों को मंच पर बुलाया उन्हें सम्मोहित करके उनसे काल्पनिक वाद्य-यन्त्र बजवाये। गोल्डविन के

निर्देश पर उन्होंने छोटे बच्चों की तरह मचल-मचल कर दूध की मांग की। उनके इन क्रिया-कलापों को देखकर सभी उपस्थित दर्शक हंसते-हंसते लोट-पोट हो गए।

अभी कुछ समय पूर्व का ही एक अन्य उदाहरण है। राजस्थान विश्वविद्यालय के डाक्टर सेन ने सम्मोहन का एक रोचक प्रदर्शन किया था। एक व्यक्ति को गहरे सम्मोहन में लाकर उन्होंने उसे निर्देश दिया जबकि तुम नींद से जागोगे और मैं तुम्हें यह रूमाल दिखाऊंगा तो तुम्हें बड़े जोर की प्यास लगेगी। सम्मोहन की समाप्ति के पश्चात् उससे पूछा गया, "क्या तुम्हें प्यास लग रही है? तो उसने इन्कार कर दिया और कहा कि मुझे बिल्कुल प्यास नहीं है।" परन्तु जब डॉक्टर सेन ने अपनी जेब में से रूमाल निकाल कर इस प्रकार अपने मुँह पर फेरा कि उस पर उस व्यक्ति की दृष्टि पड़ जाए। ज्यों ही उसकी दृष्टि उस रूमाल पर पडी वह प्यास से एकदम व्याकुल हो गया और अपने सूखे होंठों पर जीभ फेरने लगा। साथ ही उसने जल्दी-से-जल्दी पानी लाने की मांग की। जब उसके पास पानी लाया गया तो वह उस पर इस प्रकार टूट पड़ा मानो वह बहुत देर से प्यासा हो। फिर उसने एक के बाद एक तीन गिलास पानी पी डाला।

निद्राचारिता

निद्राचारिता मोहनिद्रा की सबसे प्रगाढ़ अवस्था होती है। उस समय ऐसा प्रतीत होता है मानो पात्र सोते हुए चलने-फिरने का अभ्यस्त हो। इस रोग को चिकित्सा शास्त्र में निद्राचारिता कहते हैं। इस अवस्था में पात्र बिल्कुल पत्थर की मूर्ति जैसा हो जाता है। उसे कोई होश नहीं रहता। जहां डाल दिया जाए वहीं पड़ा रहता है। चाहे उसे पत्थरों पर डाल दो और चाहे नुकीले कील-कांटों पर।

अलौकिक शक्ति का संचार

इस अवस्था में पहुंचने पर पात्र में एक अलौकिक शक्ति का संचार हो जाता है। हजारों मील दूर पर घटने वाली घटनाओं का इस प्रकार वर्णन करने लगता है, जैसे वहां पहुंचकर सब कुछ अपनी आंखों से देख रहा हो। इस समय वह बन्द लिफाफे में रखे पत्र को पढ़ सकता है, बन्द कमरे में बैठे लोगों का

हुलिया बता सकता है और मन में सोचे हुए प्रश्नों को ही नहीं बता सकता है उनका उत्तर भी दे सकता है। वर्तमान, भूत और भविष्य की बातें सरलता से और स्पष्ट रूप से बता सकता है।

अपराधी की गिरफ्तारी

हिप्नाटिज्म की सहायता से अब अपराधियों को भी पकड़ा जाने लगा है। दिल्ली में प्रकाशित होने वाले अंग्रेजी के दैनिक समाचार पत्र 'हिन्दुस्तान टाइम्स' ने अपने 28 नवम्बर; 1977 के अंक में अमेरिका का एक समाचार प्रकाशित किया था जो अन्तर्राष्ट्रीय संवाद समिति 'राइटर' ने प्रसारित किया था। उस पत्र के अनुसार अमेरिका की पुलिस अपराधों की खोज करने के कार्य में हिप्नाटिज्म का खुले दिल से प्रयोग करने लगी है। उसमें कुछ घटनाओं का विवरण भी दिया गया है।

'हिन्दुस्तान टाइम्स' के अनुसार कैलीफोर्निया (अमेरिका) की आठ वर्षीय बालिका के साथ बलात्कार किया गया। वह इतनी छोटी थी कि बलात्कार करने वाले का हुलिया साफ-साफ बताने में असमर्थ थी। उसको सम्मोहित किया गया। मोहनिन्द्रा में जाने के पश्चात् उसने बलात्कार का सम्पूर्ण विवरण ही नहीं बता दिया, बल्कि उसका हुलिया भी इतने विस्तृत रूप से बताया कि पुलिस ने अपराधी को बड़ी सरलता से गिरफ्तार कर लिया।

अमेरिका के कैलिफोर्निया नगर में ही एक ट्रक चालक और उसके साथियों ने दो लड़कियों को पकड़ कर जबरदस्ती अपने ट्रक में डाल लिया। उसके बाद उन्होंने दोनों लड़कियों की हत्या कर दी।

पुलिस बहुत प्रयत्न करके भी अपराधियों को पकड़ने में असमर्थ रही। तब उन्होंने एक स्त्री को सम्मोहित करके उससे इस विषय में सूचना प्राप्त करने का प्रयत्न किया। उससे ट्रक का नम्बर पूछा गया तो उसने सात अंकों में से छः अंक बता दिए। इन अंकों के आधार पर ट्रक चालक को बन्दी बना लिया गया। ट्रक चालक के बन्दी होते ही शेष अपराधियों को भी पुलिस ने पकड़ लिया।

पुलिस ने अपराधियों को पकड़ने के लिए आज से सात वर्ष पूर्व लॉस-एंजिल्स में सम्मोहन विद्या का प्रयोग प्रारम्भ किया था। आज सम्पूर्ण अमेरिका में इसका प्रयोग होता है। पुलिस द्वारा हिप्नाटिज्म के अपनाये जाने की बात

बताते हुये लॉस एंजिल्स की पुलिस विभाग के मनोविश्लेषक डॉक्टर मार्टिन रीजर (Dr. Martin Reiser) ने कहा कि पुलिस में इस विद्या के प्रारम्भ को एक आकस्मिक घटना ही कहना चाहिए। एक हत्या के मामले में पुलिस पता लगाते-लगाते परेशान हो गई, परन्तु उसे कोई सफलता दिखाई न दे रही थी। अन्त में एक पुलिस अधिकारी ने मुझसे कहा कि यदि आपकी अनुमति हो तो महिला गवाह के साथ हिप्नाटिज्म का प्रयोग किया जाए ? मैंने इसकी अनुमति दे दी। उस हिप्नोटाइज़ की हुई महिला के द्वारा हमें अपराधी के बारे में ऐसी-ऐसी विश्वसनीय सूचनाएं मिलीं कि हमने उसे बन्दी बना लिया, फिर साक्षियों के आधार पर न्यायालय में अपराध सिद्ध कर दिया।

डॉक्टर रीजर ने ऐसी ही एक अन्य घटना का विवरण देते हुए बताया कि एक चोर ने सरकारी पिस्तौल की सहायता से पुलिस के एक सिपाही की हत्या कर दी और भाग गया। कुछ लोगों ने उसे भागते हुए देखा। पुलिस अधिकारियों को उसका हुलिया बताया गया, किन्तु कोई भी उसका पूरा-पूरा हुलिया नहीं बता सका। जितना भी हुलिया ज्ञात हो सका उसी के आधार पर पुलिस के चित्रकार को उसका चित्र बनाने के लिए कहा गया। कुछ देर प्रयत्न करने के बाद चित्रकार ने शिकायत की कि उसका विवरण इतना अस्पष्ट है कि उसका चित्र नहीं बनाया जा सकता। थोड़ी देर तक विचार विमर्श करने के पश्चात् उसे हिप्नाटिज्म की निद्रा में सुला कर उसके सामने चित्र बनाने की सामग्री रख दी गई। उसी मोहनिद्रा में उसने अपराधी का इतना सटीक चित्र बना दिया कि पुलिस ने अपराधी को आसानी से गिरफ्तार कर लिया। तभी से वहां एक ऐसा विभाग खोल दिया गया जिसमें हिप्नाटिज्म का प्रयोग किया जाता है।

निद्राचारिता की अवस्था का रहस्य

कुछ उच्चकोटि के मनोवैज्ञानिकों और दार्शनिकों का मत है कि इस अवस्था में पहुंचकर पात्र का स्थूल शरीर तो प्रयोगकर्त्ता के सामने ही पड़ा रहता है, परन्तु सूक्ष्म शरीर (Astral अर्थात् etheric body) पार्थिव शरीर से मुक्त होकर संसार में विचरण करने लगता है। यह सूक्ष्म शरीर पलक झपकते ही इस ब्रह्माण्ड के किसी भी कोने में जाकर तत्काल वापस आ सकता है। इसी सूक्ष्म शरीर के कारण पात्र अतीन्द्रिय शक्तियों का स्वामी हो जाता

है । इतना सब कुछ होने पर भी प्रयोगकर्त्ता का सम्बन्ध सूक्ष्म शरीर से निरन्तर बना रहता है ।

यूरी गैलर नामक अमेरिकन युवक ने आत्म सम्मोहन में बहुत ही अधिक दक्षता प्राप्त कर ली है । वे आत्म सम्मोहन की गहरी स्थिति में जाकर अपने सूक्ष्म शरीर को कहीं भी ले जा सकते हैं । एक बार उनके एक वैज्ञानिक मित्र अंद्रीजा पुहुरिख ने उनसे आग्रह किया कि वे अमेरिका के एक नगर में बैठे-बैठे ही ब्राजील जाकर दिखाएं । यूरी गैलर ने उनके अनुरोध को स्वीकार कर लिया । वे अपने भौतिक शरीर को वहीं छोड़कर सूक्ष्म शरीर के साथ ब्राजील पहुंच गए । वहां उन्होंने एक व्यक्ति से पूछा, "यह कौन-सा स्थान है ?" तो उसने बताया कि "यह रिओडी जेनेरो नगर है (ब्राजील का एक नगर) ।" फिर एक व्यक्ति उनकी अन्त: प्रेरणा से प्रेरित होकर उनके पास आया और उन्हें एक हजार कुजीरो (ब्राजील की करेंसी) का नोट देकर चला गया । वैज्ञानिक पुहुरिख ने बड़े आश्चर्य से देखा कि वास्तव में उनके उस हाथ में एक हजार कुजीरो का नोट था जो उनके पास ही कोच पर पड़ा हुआ था । ब्राजील के इस नोट ने सिद्ध कर दिया कि वे वास्तव में ब्राजील होकर आए थे ।

यह स्मरण रखना चाहिए कि बहुत कम पात्र हिप्नाटिक निद्रा की इस सर्वोच्च अवस्था में पहुंचने में सफल हो पाते हैं । इसके अतिरिक्त काफी समय तक मोहनिद्रित होते रहने के पश्चात् ही पात्र को इस अवस्था की प्राप्ति हो पाती है ।

साधना कैसे करें ?

पात्र के अन्दर इस अतीन्द्रिय शक्ति को जाग्रत करने के लिए प्रयोगकर्त्ता को धीरे-धीरे प्रयास करना चाहिए । प्रारम्भ में पात्र से कहा जाता है कि वह किसी दूर स्थित स्थान को देखने का प्रयत्न करे जहां वह कभी नहीं गया है या केवल एकाध बार गया है । फिर उससे कहा जाता है कि अपनी चेतना को उस स्थान पर ले जाकर यह देखने का प्रयत्न करे कि इस समय वहां क्या हो रहा है ?

जब पात्र की आंखें बन्द हों तो उस समय प्रयोगकर्त्ता अपने हाथ में पत्र लेकर पात्र को निर्देश दे कि वह उस पत्र को पढ़े । यहां पर पात्र एवं प्रयोग-

कर्त्ता के मध्य जो चित्ताकर्षण बना रहता है उसी के फलस्वरूपपात्र प्रयोगकर्त्ता के मन की बात बता सकता है। उस समय पात्र पत्र नहीं पढ़ता, परन्तु प्रयोग-कर्त्ता के मन को पढ़ने का प्रयत्न करता है। चूंकि प्रयोगकर्त्ता उस पत्र को मन ही मन पढ़ रहा होता है इसलिए पात्र भी प्रयोग कर्त्ता के मन के माध्यम से उस पत्र को पढ़ लेता है। दूसरे व्यक्ति के मन के विचारों को जान लेने की इस क्रिया को 'टेलौपैथी' कहा जाता है। अब प्रयोगकर्त्ता उस स्थान के निकट के किसी कमरे में रखी हुई कोई वस्तु पहले स्वयं देख लेता है और फिर पात्र से उसका वर्णन करने के लिए कहता है। इसके पश्चात् पात्र से पूछा जाता है कि उस वस्तु को उस स्थान पर किसने रखा था अथवा कौन व्यक्ति उस वस्तु को सबसे अन्त में स्पर्श करके बाहर निकला था। यह या इससे मिलते-जुलते और भी प्रश्न पूछे जा सकते हैं।

इस प्रकार प्रगति करते-करते पात्र को मोहनिद्रा की सर्वोच्च स्थिति में लाया जा सकता है जहां पहुंच कर वह सर्वोच्च शक्तियों का स्वामी बन जाता है।

एकदम गहरी छलांग न लगाएं

यहां हम दो शब्द नौसिखियों के लिए लिख देना आवश्यक समझते हैं। उन्हें इतने गहरे पानी में कूदने से पहले कम गहरे पानी में बार-बार तैरने का अभ्यास करना चाहिए। कभी-कभी ऐसा होता है कि नौसिखिया सम्मोहनकर्त्ता किसी पात्र को सम्मोहित करता है और पात्र सम्मोहित होते ही निद्राचारिता की अवस्था में पहुंच जाता है। उस समय नया-नया सीखा हुआ अधकचरा प्रयोगकर्त्ता घबड़ा जाता है। उसकी समझ में नहीं आता कि उस समय क्या किया जाए ? इससे पात्र को भी हानि हो सकती है।

यही कारण है कि हमने अब तक पाठकों को यह नहीं बताया है कि पात्र को किस प्रकार सम्मोहित करना चाहिए। इसीलिए हमने यह उचित समझा कि पाठकों को पहले यह बता दिया जाए कि सम्मोहन का प्रभाव किस प्रकार का होता है ताकि वे अपने उत्तरदायित्व की गम्भीरता को समझ सकें।

अध्याय 3

सम्मोहन के सम्बन्ध में कुछ प्रश्न

हिप्नाटिज्म या सम्मोहन विद्या के सम्वन्ध में लोगों में वहुत-सी भ्रांतियां फैली हुई हैं और वे इसके सम्वन्ध में अनेक प्रकार के प्रश्न पूछते रहते हैं। यहां लोगों की कुछ शंकाओं का समाधान किया जा रहा है।

क्या यह सम्भव है कि किसी व्यक्ति को सम्मोहित करके उससे अपराध करवाये जा सकें ?

नहीं, कोई भी व्यक्ति मोहनिद्रा में ग्रस्त होने पर ऐसा कोई भी कार्य नहीं करेगा जो उसके मान, प्रतिष्ठा, आचरण और नैतिकता के विरुद्ध हो। स्मरण रहे यहां नैतिकता से तात्पर्य उस नैतिकता से है जो पात्र की दृष्टि से भी नैतिक हो। मोहनिद्रित व्यक्ति प्रयोगकर्त्ता के उन निर्देशों का पालन नहीं करता जिन्हें वह स्वयं आपत्तिजनक समझता है। सम्मोहित अवस्था में भी व्यक्ति अपना आत्म-सम्मान वनाये रखता है। इसका एक सच्चा उदाहरण यहां प्रस्तुत किया जा रहा है।

एक वार मनोविज्ञान के अध्यापक मैकडूगल के पास पढ़ने वाले कुछ विद्यार्थियों ने अपने साथ पढ़ने वाली एक किशोरी को सम्मोहित किया। इस अवस्था में उससे वहुत साधारण बातें करने को कहा गया। वह अत्यन्त आज्ञाकारी पात्र की भांति इन निर्देशों का पालन करती रही। जव उससे अपने वाहरी वस्त्रों को उतारने के लिए कहा गया तो उसने उनके भी वटन खोल दिए, किन्तु जव उसे नंगी होने का निर्देश दिया गया तो वह सम्मोहन से एकदम जाग गई।

कलकत्ता के विख्यात मनोवैज्ञानिक प्रोफेसर एम० एन० सेन गुप्ता ने भी इस वात का सप्रमाण प्रतिपादन किया है कि सम्मोहित अवस्था में व्यक्ति से ऐसा अनैतिक कार्य नहीं कराया जा सकता जिसे कि वह स्वयं भी अनैतिक मानता

हो। लखनऊ विश्वविद्यालय में उन्होंने इसका एक प्रदर्शन दिया था। एक महिला को गहरे सम्मोहन में लाकर उसे निर्देश दिया गया कि वह अपना कोट उतार दे। महिला ने तत्काल अपना कोट उतार दिया। पर जब उससे साड़ी खोलने के लिए कहा गया तो उसका हाथ धीरे-धीरे कांपते हुए साड़ी के सिरे की ओर तो बढ़ा, परन्तु उसी क्षण वह मोहनिद्रा से जाग गई और उस पर से सम्मोहन का प्रभाव समाप्त हो गया।

एक दूसरी बैठक में उन्होंने एक युवक को सम्मोहित करके उसके हाथ में एक गत्ते का छुरा पकड़ा दिया। फिर एक संकेत करते हुए उससे कहा, "यह भयंकर कुत्ता तुम्हारी तरफ भौंकता हुआ आ रहा है। छुरे से इस पर आक्रमण करो।" यह आदेश पाते ही उसने पूरे जोर से उस काल्पनिक कुत्ते पर वार किया। युवक को फिर निर्देश दिया गया कि "एक विषैला बिच्छू इधर तुम्हारी ओर बढ़ रहा है। इसे अपने पैर से कुचल डालो।" आदेश पाते ही युवक ने बड़े जोर से पैर पटक कर उस काल्पनिक बिच्छू को कुचलने की कोशिश की। इसके बाद प्रोफेसर सेन गुप्ता ने सुझाव दिया, "तुम्हारा शत्रु तुम्हारे सामने खड़ा है। उस पर पूरी ताकत लगाकर छुरे से आघात करो।" इस आदेश को सुनकर युवक ने पूरी शक्ति से छुरे वाला हाथ वार करने के लिए ऊपर उठाया। हाथ ऊपर उठ तो गया, परन्तु ऊपर जाकर वह कांपने लगा और इतना शिथिल हो गया कि छुरा उसके हाथ से जमीन पर गिर पड़ा, उसके साथ ही उसकी सम्मोहनावस्था भी समाप्त हो गई और वह जाग्रत होकर सामान्य अवस्था में आ गया। इन उदाहरणों से स्पष्ट हो जाता है कि सम्मोहित व्यक्ति से कोई भी अनैतिक अथवा अपराध-पूर्ण कार्य नहीं कराया जा सकता।

आजकल पत्र-पत्रिकाओं तथा उपन्यासों में प्राय: ऐसी कहानियां प्रकाशित होती रहती हैं जिनमें सम्मोहनकर्त्ता प्रेमी ने अपनी प्रेमिका को सम्मोहित करके उसके साथ अपनी काम-वासना शान्त कर ली या हिप्नाटिज्म की अवस्था में अपने पात्र को आदेश देकर कोई गैर-कानूनी कार्य, डाका, हत्या आदि करवा दिए। इन घटनाओं में कोई सार नहीं होता। वास्तव में ये कहानियां लेखकों के उर्वर मस्तिष्क की उपज होती हैं। इस प्रकार की झूठी मनगढ़न्त कहानियों से सम्मोहन विद्या के प्रयोग करने वालों के साथ अन्याय होता है। इन्हीं कल्पित कहानियों को पढ़कर बहुत-से व्यक्ति अन्य व्यक्तियों द्वारा हिप्नोटाइज़ होते हुए

डरते हैं। महिलाएं तो इसलिए विशेष रूप से सम्मोहित नहीं होना चाहतीं कि कहीं प्रयोगकर्त्ता उनके साथ अभद्र व्यवहार न कर बैठे। इसका परिणाम यह होता है कि इस महान् कल्याणकारी विज्ञान की प्रगति में अवांछनीय बाधा आ खड़ी होती है।

क्या केवल मन्द बुद्धि व्यक्तियों को ही सम्मोहित किया जा सकता है ?

अधिकांश व्यक्तियों की यह धारणा है कि अल्पबुद्धि अथवा मन्दबुद्धि वाले व्यक्तियों को ही सम्मोहित किया जा सकता है। यह धारणा पूर्णतया भ्रांतिपूर्ण है। वास्तविकता इसके सर्वथा विपरीत है। सम्मोहन या हिप्नाटिज्म की सफलता के लिए यह आवश्यक है कि जिस व्यक्ति को सम्मोहित किया जाए उसमें कम से कम औसत दर्जे की बुद्धि तो अवश्य ही हो। यदि ऐसा न हुआ तो वह प्रयोगकर्त्ता के निर्देशों को समझ कर उनका पालन कदापि न कर सकेगा।

कोई भी प्रयोगकर्त्ता किसी पागल व्यक्ति को सम्मोहित नहीं कर सकता क्योंकि वे लोग अपनी अलग दुनिया में रहते हैं, उनमें साधारण समझ-बूझ का सर्वथा अभाव होता है। इसलिए न तो सम्मोहनकर्त्ता के निर्देशों को समझ ही सकते हैं और न उनका पालन ही कर सकते हैं। ऐसी दशा में उन्हें सम्मोहित करने का प्रश्न नहीं उठता।

सम्मोहित किए जाने वाले अच्छे पात्र का एक गुण तो यह है कि वह इच्छा शक्ति वाला समझदार व्यक्ति हो ताकि प्रयोगकर्त्ता द्वारा कही जाने वाली बातों पर अपने विचार केन्द्रित कर सके। जो पात्र अपनी इच्छानुसार अपने सम्पूर्ण शरीर को शिथिल अर्थात् ढीला (Relaxed) कर सके तो उसके सम्मोहित होने की सम्भावनाएं बहुत काफी बढ़ जाती हैं।

क्या इस बात की आशंका रहती है कि कोई व्यक्ति सम्मोहित होने के पश्चात् जागेगा ही नहीं ?

यह प्रश्न बहुधा पूछा जाता है और कुछ पात्र तो इस आशंका के कारण आतंकित भी हो जाते हैं; परन्तु ऐसी कोई बात नहीं है। मोहनिद्रित व्यक्ति के जागने या उसे जगाने में कोई कठिनाई नहीं होती। साधारणत: मोहनिद्रा में लाने के पश्चात् प्रयोगकर्त्ता उस व्यक्ति को इस प्रकार के निर्देश दे देता है कि जब वह पांच तक गिनती बोलेगा या ताली बजायेगा अथवा अन्य कोई संकेत

करेगा तो वह मोहनिद्रा से जाग जायेगा। जब इस प्रकार की आज्ञा दी जाती है तो पात्र तुरन्त जागकर होश में आ जाता है।

परन्तु कभी ऐसा भी अवसर आ सकता है कि प्रयोगकर्त्ता किसी व्यक्ति को सम्मोहित करके अचानक कहीं चला जाए। ऐसी परिस्थिति में भी पात्र स्वयं जाग उठता है क्योंकि पात्र और प्रयोगकर्त्ता के बीच में जो आत्मिक आकर्षण (Rapport) स्थापित हुआ था, वह उसके चले जाने से टूट जाता है। ऐसी स्थितियों में यह भी हो जाता है कि पात्र मोहनिद्रा से ही प्राकृत निद्रा में चला जाता है और घण्टे दो घण्टे बाद नींद पूरी हो जाने पर स्वयं ही जाग जाता है। इस समय वह शरीर में नई स्फूर्ति अनुभव करता है।

वास्तव में मुख्य कठिनाई पात्र को सम्मोहित करने में होती है। उसे जगाने में कोई समस्या नहीं होती।

क्या मोहनिद्रा से जागने पर पात्र को यह स्मरण रहता है कि सम्मोहित अवस्था में उसके साथ क्या-क्या घटनाएं घटी हैं ?

सम्मोहनावस्था के हल्के चारणों जैसे तन्द्रावस्था (Lethargic stage) और पेशीय-प्रतिष्टम्भ (Cataleptic stage) में—जिसमें शरीर की समस्त मांस-पेशियां कठोर हो जाती हैं—आमतौर से पात्र को प्रत्येक बात जो उसके साथ घटी है याद रहती है, परन्तु अनेक बार पेशीय प्रतिष्टम्भ अवस्था में पात्र को केवल कुछ ही बातें स्मरण रह पाती हैं। मोहनिद्रा की प्रगाढ़ अवस्था—जिसे निद्राचारिता (Somnambulistic stage) कहते हैं—में घटने वाली सभी घटनाओं को पात्र बिल्कुल भूल जाता है। यहां एक विचित्र तथ्य सामने आता है, यदि हम सम्मोहित पात्र को निर्देश दे दें कि सम्मोहित अवस्था में उससे जो कार्य कराये जायेंगे उन सबको उसे स्मरण भी रखना होगा तो वास्तव में वे सब बातें उसे स्मरण रहेंगी। इसके विपरीत यदि हम उसे यह निर्देश दे दें कि सम्मोहित अवस्था की सब बातों को उसे भूल जाना है तो जागने पर वह न केवल उन सारी बातों को भूल ही जायेगा बल्कि इस बात को मानने से भी इन्कार कर देगा कि उसे कभी सम्मोहित किया गया था। उसे चाहे कितने ही आग्रह के साथ समझाया जाये कि उसे मोहनिद्रा में रखा गया था और उसने उस अवस्था में अमुक-अमुक कार्य किये थे परन्तु वह इस बात को कदापि स्वीकार नहीं करेगा।

क्या बहुत बुद्धिमान और सुशिक्षित व्यक्ति ही किसी को सम्मोहित कर सकते हैं ?

यह प्रश्न भी बहुधा पूछा जाता है और जो नहीं पूछते, उनके मन में भी इसी प्रकार की जिज्ञासा जाग्रत होती है। इसके उत्तर में हम यह बताना चाहते हैं कि कोई भी साधारण पढ़ा-लिखा समझदार व्यक्ति इस विद्या को सीख सकता है। यदि कोई व्यक्ति एक बार अपनी आंखों से यह देख ले कि प्रयोगकर्त्ता किस प्रकार किसी व्यक्ति को सम्मोहित करते हैं, तो इतने से ही उसे सम्मोहन विद्या की प्राथमिक जानकारी मिल जाती है। यह विचार सर्वथा भ्रमपूर्ण है कि केवल वे ही व्यक्ति किसी को सम्मोहित कर सकते हैं जिन्होंने कोई असाधारण क्षमता प्राप्त की हो या जिनके पास कोई दैवी शक्ति हो। वास्तव में सम्मोहनकर्त्ता में किसी आलौकिक अथवा दैवी शक्ति की आवश्यकता नहीं होती और न उसमें कोई ऐसी शक्ति होती ही है। केवल उसने सम्मोहित करने की विधियों का अध्ययन किया होता है, जिन्हें इस पुस्तक को पढ़ कर कोई भी व्यक्ति सरलता से सीख सकता है। हां, उसमें दृढ़ आत्मविश्वास का होना आवश्यक है।

क्या कोई ऐसी विधि भी है जिससे कोई व्यक्ति बिना किसी सम्मोहक की सहायता के स्वयं ही अपने आपको सम्मोहित कर सके ?

यह प्रश्न भी अकसर पूछा जाता है। यदि मनुष्य अपने आप ही स्वयं को सम्मोहित कर सके तो उसे एक तो किसी प्रयोगकर्त्ता की खोज करने से छुटकारा मिल जाता है और दूसरे उसे इस कार्य के लिए किसी दूसरे व्यक्ति पर निर्भर रहने की आवश्यकता नहीं रहती। इसके अतिरिक्त वह अपनी सुविधानुसार जब चाहे अपने आपको सम्मोहित कर सकता है। इसलिए यह प्रश्न उठना स्वाभाविक है।

वास्तव में कोई भी व्यक्ति अपने आपको सम्मोहित कर सकता है। इसे आत्म-सम्मोहन (Auto-hypnosis) कहते हैं। भारतीय संस्कृति में इसे समाधि कहा जाता है। हमारे ऋषि-मुनि और आज अनेक योगी जो दीर्घकालीन—कई-कई दिन तक की—समाधि लगा लेते हैं, वह आत्म-सम्मोहन के अतिरिक्त और कुछ नहीं है। यदि गहराई से विचार किया जाये तो सम्मोहन विद्या आत्म-सम्मोहन का ही दूसरा नाम है। सम्मोहक पात्र को सम्मोहित करते समय उसे

मोहनिद्रा में सो जाने का निर्देश देता है, उसी निर्देश के अनुसार पात्र बिना बोले हुए अपने चेतन अथवा अवचेतन मन को आत्म-निर्देश देता है तब ही उसे मोह-निद्रा आती है। इससे यह सिद्ध होता है कि आत्म-सम्मोहन ही इस विद्या का मूल आधार है। कोई भी व्यक्ति अपने घर बैठे आत्म-सम्मोहन का अभ्यास कर सकता है। इसके लिए उसे केवल अपने मन को निर्देश देना होता है। सुप्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक मैकडूगल के अनुसार यह आत्म-निर्देशन एक ऐच्छिक क्रिया है। इसके द्वारा हमारी अपनी आध्यात्मिक शक्तियां हमारे जीवनोपयोगी कार्यों में काम करने लगती हैं।

पशुओं का सम्मोहन

अधिकांश पशु ऐसे होते हैं, जिन्हें आसानी से सम्मोहित किया जा सकता है। इसका कारण यह है कि उन पशुओं के मन में मनुष्यों के प्रति बड़ी श्रद्धा है। यह तो इसी बात से सिद्ध है कि वे मनुष्य के आदेशों का बहुत कम विरोध करते हैं। आप कभी भी कुत्ते, गाय आदि को आवाज देकर अपनी ओर बुला सकते हैं। घोड़े-ऊंट आदि पर सवार होकर उसे आगे बढ़ने के लिए प्रेरित कर सकते हैं।

मुर्गी पर सम्मोहन का प्रभाव

फादर एथेनेसियस किर्चर ने सन् 1646 ई० में अपनी पुस्तक 'आर्स मैग्ना लुसी एट अम्ब्रो (Ars magna lucis et Umbrae) में लिखा है कि यदि एक मुर्गे को उसकी टांगें बांधकर जमीन पर लिटा दिया जाए और उसके आगे सफेद चॉक (खड़िया मिट्टी) से एक रेखा खींच दी जाए तो कुछ क्षणों में वह पूर्ण-तया सम्मोहित होकर निस्पंद हो जायेगा। इसके पश्चात् उसकी टांगें खोलकर उसे चलने के लिए प्रेरित किया जाए तो भी वह सम्मोहन मुक्त नहीं होगा और न हिलेगा-डुलेगा ही। हिप्नाटिज्म की यह प्रक्रिया सतरहवीं शताब्दी में इतनी लोकप्रिय थी कि लोग मेले-तमाशों में इसके प्रदर्शन किया करते थे।

पाठक जानना चाहेंगे कि मुर्गे के सम्मोहन और चॉक की रेखा के बीच में क्या वैज्ञानिक सिद्धान्त है? वास्तव में होता यह है कि जब मुर्गी की आंखों के सामने चॉक द्वारा रेखा खींची जाती है तो वह उस रेखा पर अपनी दृष्टि केन्द्रित कर देती है और हिल नहीं सकती क्योंकि मस्तिष्क के अन्दर का वह केन्द्र जो आंखों की स्थिति पर नियन्त्रण रखता है, वह निद्रा पर नियन्त्रण रखने वाले



मुर्गी को सम्मोहित करने का खेल

केन्द्र के बहुत निकट होता है और आंखों की कुछ स्थितियां ऐसी होती हैं जिनके कारण मस्तिष्क के अन्दर का वह क्षेत्र जो शरीर के विभिन्न अंगों को चलाता है, उसके कार्य में बाधा पड़ जाती है। इन्हीं कारणों से मुर्गी में कुछ देर के लिए पक्षाघात (लकवा) जैसा उत्पन्न हो जाता है।

मुर्गी को सम्मोहित करने की विधि तो बहुत से मुर्गी पालक जानते हैं। जब मुर्गी अपने पसन्द के स्थान पर अण्डा दे देती है और कुछ दिन तक अण्डे 'सेती' रहती है, उस समय यदि अचानक मुर्गी को वहां से हटाने की आवश्यकता पड़ जाती है तो मुर्गी पालक मुर्गी का सिर उसके पंखों के बीच में रखकर उसे इस प्रकार हिलाता है कि थोड़ी ही देर में वह सम्मोहित होकर मोहनिद्रा में डूब जाती है। फिर उसे किसी अन्य मुर्गी के अण्डों को सेने के लिए उन पर बिठा दिया जाता है। जब वह मोहनिद्रा से जागती है तो उसे अपने अण्डों और पूर्व स्थान का कोई स्मरण नहीं रहता और उन्हें अपने अण्डे समझकर सेने लगती है।

अध्याय 3

सम्मोहन के सिद्धान्त

जैसा कि हमने पिछले अध्यायों में बताया है, आज से कुछ वर्ष पहले तक जन-साधारण हिप्नाटिज्म को बाजीगरों का तमाशा समझते थे और इसे उपेक्षा की दृष्टि से देखते थे। परन्तु जब से चिकित्सा क्षेत्र में इसका उपयोग होने लगा है, तब से लोगों की धारणा इसके विषय में कुछ बदली है। आज का उच्च शिक्षा प्राप्त व्यक्ति समझने लगा है कि हिप्नाटिज्म अर्थात् सम्मोहन विद्या लोगों को ठगने की या केवल तमाशा दिखाने की वस्तु नहीं है, बल्कि एक ऐसी उपयोगी विद्या है जिसका हमारे दैनिक जीवन में एक महत्त्वपूर्ण स्थान है।

एक मिथ्या धारणा

किन्तु दुर्भाग्य की बात यह है कि सम्मोहन वास्तव में क्या है और उसके सिद्धान्त क्या है ? इस विषय में जन-साधारण को अपेक्षित जानकारी प्राप्त नहीं हो सकी है। जो कुछ भी जानकारी उसे मिली है, वह फिल्मों, उपन्यासों तथा सड़क पर तमाशा दिखाने वाले बाजीगरों के माध्यम से मिली है, जो बहुत अंशों में भ्रामक है। सर्वसाधारण की दृष्टि में सम्मोहन विद्या का प्रयोग करने वाला एक ऐसा व्यक्ति होता है जो हृष्ट-पुष्ट एवं सुदृढ़ आत्म-बल से युक्त होता है और उसके व्यक्तित्व में चुम्बकीय शक्ति होती है। उसकी आंखों में तीव्र बेधक चमक होती है। उसके अन्दर ऐसी अलौकिक शक्तियां होती हैं जिनके बल पर वह कमजोर मन-मस्तिष्क वाले व्यक्तियों को अपने वश में करके मोहनिद्रा में सुला देता है। परिणाम यह होता है कि मोहनिद्रा में आया हुआ व्यक्ति प्रयोगकर्त्ता के हाथ की कठपुतली बन जाता है। उसकी आज्ञा का पालन करने लगता है, उसके इशारों पर नाचने लगता है। मोहनिद्रा में होने के कारण उसे यह पता नहीं चलता कि वह क्या कर रहा है ? ऐसी दशा में उससे उचित अनुचित कोई भी कार्य कराया जा सकता है।

इस विचारधारा के कारण ही लोग हिप्नाटिज्म से भयभीय रहते हैं, क्योंकि कोई भी व्यक्ति यह नहीं चाहता कि उसे निद्रा में सुलाकर बेहोश कर दिया जाए और उसके शरीर का नियन्त्रण किसी दूसरे व्यक्ति के हाथ में चला जाए जब कि स्वाभिमानी व्यक्ति तो जाग्रत अवस्था में भी इस बात को पसन्द नहीं करते कि कोई उन्हें अपने नियन्त्रण में रख कर उनसे मनमाना कार्य कराए।

मोहनिद्रा प्राकृतिक निद्रा नहीं है

यह सही है कि सम्मोहित हुए व्यक्ति को निद्रा आती है, परन्तु यह प्राकृतिक अथवा स्वाभाविक निद्रा नहीं होती। वास्तव में सम्मोहित व्यक्ति का शरीर इतना शिथिल पड़ जाता है कि वह देखने में सोया हुआ लगता है, परन्तु मानसिक रूप से वह जाग्रत और चुस्त रहता है, वह प्रयोगकर्त्ता के प्रत्येक निर्देश को ध्यानपूर्वक सुनता रहता है। यदि ऐसा न होता तो वह सम्मोहन-कर्त्ता के निर्देशों का कदापि पालन न कर सकता।

मनुष्य सम्मोहित कैसे होता है ?

अब प्रश्न उठता है कि हिप्नाटिज्म में मनुष्य सम्मोहित कैसे हो जाता है ? हम पिछले अध्याय में मुर्गी को सम्मोहित करने की विधि बता आये हैं। मनुष्य को सम्मोहित करने में भी यही सिद्धान्त काम करता है। जब सम्मोहन-कर्ता अपने हाथ में क्रिस्टल बॉल, पेनलाइट या ऐसी ही अन्य चमकदार वस्तु लेकर पात्र से अपना ध्यान उस पर केन्द्रित करने के लिए कहता है तो पात्र ऐसा ही करता है। इस प्रकार एक ओर ध्यान केन्द्रित हो जाने से वह आस-पास के वातावरण से बेखबर हो जाता है। प्रायः हम अपने दैनिक जीवन में देखते हैं कि जब हम रात को सोने से पहले किसी चिन्ता में पड़ जाते हैं तो उसमें से एक के बाद एक अनेक गुत्थियां निकलने लगती हैं और उसमें फंसकर हमारी नींद गायब हो जाती है और यदि हम एक ही बात के बारे में सोचने लगें तो हमें सोचते-सोचते नींद आने लगती है। अनेक बार रात को किशोर आयु के बच्चे अपने माता-पिता से शिकायत करते हैं कि हमें नींद नहीं आ रही है तो उनसे कह दिया जाता है कि लेटे-लेटे गायत्री मन्त्र का जाप करें और उन्हें सचमुच नींद आ जाती है। बहुत से व्यक्तियों को कथा के मध्य में सोते हुए

देखा जाता है । इसका कारण यह है कि उन्हे कथा में तो रुचि होती नहीं है, फिर भी वह उनके कानों में पड़ती रहती है । वह कथा उनके मन-मस्तिष्क तक तो नहीं पहुंचती, किन्तु मन को बाहरी वातावरण से हटाकर किसी एक ओर संलग्न कर देती है । इसका फल यह होता है कि मन एकाग्र हो जाता है और श्रोता को नींद आ जाती है ।

यही सिद्धान्त यहां कार्य करता है । पात्र का मन आस-पास के वातावरण से हटकर उस चमकीली वस्तु पर केन्द्रित हो जाता है जिससे उसे नींद आने लगती है । इसके अतिरिक्त काफी देर तक एक ही वस्तु पर दृष्टि केन्द्रित रखने के कारण आंखों को चलाने वाली उसकी मांस-पेशियां थक जाती हैं इसलिए उसकी स्वयं की यह इच्छा होने लगती है कि अपनी आंखों को वन्द कर ले । इसी समय सम्मोहनकर्त्ता भी उसे निर्देश देता है कि वह अपनी आंखें बन्द करके सो जाये । एक तो आंख को चलाने 'वाली मांस-पेशियों की थकावट के कारण स्वयं सोने की इच्छा और दूसरे सम्मोहनकर्त्ता का निर्देश इन दोनों के समन्वय से पात्र को निद्रा आने लगती है ।

परन्तु यह निद्रा प्राकृतिक नहीं होती क्योंकि इसे तो प्रयोगकर्त्ता द्वारा प्रस्तुत परिस्थितियों तथा उसी के द्वारा दिये गये निर्देश से आमन्त्रित किया गया है । प्राकृतिक निद्रा तो उस समय आती है, जब मनुष्य का शरीर और मस्तिष्क दोनों थके हुए होते हैं । हमारे मस्तिष्क की जड़ या ब्रेन-स्टैम में एक 'निन्द्रा केन्द्र' होता है जिसका नियन्त्रण रक्त द्वारा होता है । जब दिन भर काम में व्यस्त रहने के कारण रक्त में कुछ दूषित पदार्थ उत्पन्न हो जाते हैं तो उन पदार्थों की प्रतिक्रिया इस केन्द्र पर होती है ।

निद्रा के भेद

निद्रा दो प्रकार की होती है—एक मस्तिष्क की निद्रा और दूसरी शरीर की निद्रा । जब निद्रा केन्द्र मस्तिष्क के सर्वोच्च स्थान—सेरेब्रल कोरटेक्स—को उद्दीपन पहुंचाना रोक देता है जिससे व्यक्ति की चेतना लुप्त हो जाती है, तो इसे मस्तिष्क की निद्रा कहा जाता है। जहां यह निद्रा केन्द्र एक ओर इस प्रकार मनुष्य की चेतना को लुप्त कर देता है, वहां दूसरी ओर यह मस्तिष्क के निचले भाग—ब्रेन-स्टैम (Brain-stem)—को भी अवरुद्ध कर देता है

जिसके कारण शरीर के भीतर और बाहर के अंगों को नींद आ जाती है। इस निद्रा में मांस-पेशियों की स्फूर्ति (Tone) समाप्त हो जाती है। इसी को शरीर की निद्रा कहते हैं।

शरीर की इस निद्रा को ही वास्तव में हिप्नाटिज्म की निद्रा या सम्मोहित अवस्था कहते हैं। इसमें उसके शरीर के अंग और अवयव शिथिल होकर सो जाते हैं, परन्तु उसके मस्तिष्क को निद्रा नहीं आती, वह पूर्णतया जाग्रत और सचेत रहता है, निरन्तर कार्यशील रहता है। सम्मोहनकर्त्ता की उन सब बातों को सुनता है जो उसे सम्बोधित करके कही जाती हैं, उनके उत्तर देता है और शरीर के विभिन्न अंगों को उसके निर्देशानुसार कार्य करने को प्रेरित करता है।

मनुष्य के जीवन में ऐसे बहुत से अवसर भी आते हैं जब उसके मस्तिष्क को तो निद्रा आ जाती है, परन्तु शरीर जागता रहता है। बहुत अधिक थके हुए सैनिक मार्च करते जाते हैं और सोते भी रहते हैं। इसका कारण यह है कि उनका मस्तिष्क तो सो जाता है, परन्तु पैर अन्य सैनिकों के साथ-साथ बढ़ते रहते हैं। कुछ लोग रात्रि में सोते-सोते ही चलने लगते हैं, इस स्थिति को निद्राचारिता (Somnambulism) कहा जाता है और ऐसे व्यक्ति निद्राचारी कहलाते हैं। इस निद्राचारिता का कारण यही है कि उनका मस्तिष्क तो सोया रहता है, परन्तु उनका शरीर जाग्रत रह कर कार्यशील रहता है। किन्तु ऐसी दशा वास्तव में बहुत कम होती है। इसलिए निद्राचारी लोग बहुत कम और कभी-कभार ही देखने में आते हैं। साधारणतया मस्तिष्क और शरीर लगभग एक ही समय समान रूप से सोते हैं।

मस्तिष्क और शरीर की निद्रा का पृथक्करण

हिप्नाटिज्म की एक महत्त्वपूर्ण विशेषता यह है कि इसमें मस्तिष्क और शरीर की निद्रा को पृथक्-पृथक् किया जा सकता है। सम्मोहनकर्त्ता अपने निर्देशनों द्वारा सम्मोहित पात्र में बिल्कुल मशीन की तरह अपनी इच्छानुसार कभी मस्तिस्क की निद्रा उत्पन्न कर सकता है और कभी शरीर की निद्रा। इस प्रकार वह सम्मोहन अवस्था के अनेकों चमत्कार दिखाता रहता है।

हमारा तन्त्रिका तन्त्र

सम्मोहन क्रिया को भली-भांति समझने के लिए हमें साधारण रूप से शरीर रचनाशास्त्र का और विशेष रूप से शरीर के उस अंग का अध्ययन करना आवश्यक है जिसका सन्बन्ध हमारे तन्त्रिका तन्त्र (Nervous system) से है।

इस बात से तो प्राय: हम सभी परिचित हैं कि हमारे शरीर की समस्त क्रियाओं का नियन्त्रण और संचालन हमारे तन्त्रिका-तन्त्र द्वारा होता है। हमारे शरीर के तन्त्रिका-तन्त्र की तुलना टेलीफोन व्यवस्था से की जा सकती है। जिस प्रकार बड़े-बड़े नगरों में टेलीफोन के तारों का जाल फैला होता है, ठीक उसी प्रकार से हमारे शरीर में तन्त्रिकाओं का जाल फैला हुआ है। शरीर की इस टेलीफोन व्यवस्था का मुख्य कार्यालय अर्थात् हैडक्वार्टर हमारा मस्तिष्क है। मस्तिष्क के नीचे की ओर हमारी रीढ़ की हड्डी में अन्दर-ही-अन्दर एक मोटी डोरी जैसी चली जाती है। वह डोरी हमारे मस्तिष्क का ही एक भाग होती है। इसे मेरुरज्जु (Spinal chord) कहते हैं। मस्तिष्क से लेकर मेरुरज्जु तक के भाग को ही केन्द्रीय तन्त्रिका-तन्त्र कहा जाता है। मानव शरीर की समस्त तन्त्रिकाओं का संबंध इस केन्द्रीय तन्त्रिका-तन्त्र से होता है। सब प्रकार की शरीर संबंधी सूचनाएं शरीर की तन्त्रिकाएं इस केन्द्रीय तन्त्रिका-तन्त्र को पहुंचा देती हैं। उदाहरण के लिए, जब कभी हमारे पैर में कांटा या हाथ में सुई चुभ जाती है तो इसकी सूचना त्वचा में उपस्थित तन्त्रिकाएं फौरन केन्द्रीय तन्त्रिका-तन्त्र को पहुंचा देती हैं। इस प्रकार की सूचनाएं पहुंचाने वाली तन्त्रिकाओं को संवेदनाग्राही या संग्राहक तन्त्रिका के नाम से पुकारा जाता है। इस सूचना के प्राप्त होने पर केन्द्रीय तन्त्रिका-तन्त्र एक अन्य प्रकार की तन्त्रिकाओं के द्वारा हाथ या पैर की मांस-पेशियों को आदेश देता है कि वे पैर या हाथ को फौरन वहां से हटा लें। जो तन्त्रिकाएं इस प्रकार की आज्ञाएं शरीर की मांश-पेशियों में लेकर जाती हैं और उन पेशियों से कार्य करवाती हैं उन्हें 'मोटर तन्त्रिकाएं' कहते हैं। प्राय: हम देखते हैं कि कभी-कभी आग तापते समय हमारा हाथ जल जाता है और दूसरे क्षण हाथ उस स्थान से स्वयं हट जाता है। यह हट जाने की प्रक्रिया हाथ अपने आप नहीं करता, हाथ जलते ही संवेदनाग्राही तन्त्रिकाएं केन्द्रीय तन्त्रिका तन्त्र को सूचित

करती हैं कि जहां हाथ रखा है, वहां खतरा है और इसलिए वह जल भी गया है। इस सूचना को पाते ही केन्द्रीय तन्त्रिका-तन्त्र तुरन्त ही मोटर तन्त्रिकाओं द्वारा मांस-पेशियों को आदेश भेज कर हाथ वहां से हटवा लेता है। इस सारी प्रक्रिया में एक क्षण भी नहीं लगता। इस छोटी-सी अवधि में ही यह सारा कार्य हो जाता है। इन संग्राहक तन्त्रिकाओं का विस्तृत जाल हमारी समस्त ज्ञानेन्द्रियों और कर्मेन्द्रियों अर्थात् आंख, नाक, कान, मुंह, हाथ, पैर आदि के अन्तिम छोर तक फैला हुआ है। ये ही तन्त्रिकाएं हमारी इन्द्रियों पर पड़ने वाले प्रभाव की सूचना तत्काल हमारे केन्द्रीय तन्त्रिता-तन्त्र तक पहुंचा देती हैं। कहने की आवश्यकता नही कि ये सभी तन्त्रिकाएं केन्द्रीय तन्त्रिका-तन्त्र के सीधे नियन्त्रण में कार्य करती हैं। दूसरे शब्दों में हम कह सकते हैं कि हमारा मस्तिष्क ही तन्त्रिकाओं के माध्यम से हमारे समस्त शरीर का संचालन करता है।

इन तन्त्रिकाओं के अतिरिक्त हमारे शरीर में एक अन्य प्रकार की तन्त्रिकाएं होती हैं, जिन्हें स्वतन्त्र तन्त्रिकाएं कहा जाता है। यह तन्त्रिका समूह हमारे हृदय, आमाशय, आंतों, जनन अंगों, वृक्क, मूत्राशय आदि पर अपना नियन्त्रण रखता है। इस पर मस्तिष्क का कोई नियन्त्रण नहीं होता। यह अपनी ही इच्छा से स्वतन्त्र रूप से कार्य करता है। इसे स्वतन्त्रत अथवा स्वचालित तन्त्रिका-तन्त्र भी कहा जाता है। यह तन्त्र हमारे शरीर के लिए अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है।

स्वतन्त्र तन्त्रिका तन्त्र

जैसा कि हम ऊपर बता चुके हैं हम साधारणतया इस स्वतन्त्र तन्त्रिका-तन्त्र पर अपना नियन्त्रण नहीं रख सकते और न इसे इसी प्रकार मानसिक आदेश दे सकते हैं जैसे कि हाथ, पैर, आंख आदि को दे सकते हैं। यदि कोई हमसे किसी चीज को उठाने के लिए कहता है तो हमारी इच्छा पर निर्भर करता है कि हम उस चीज को उठाने के लिए हाथ से कहें या न कहें। यदि हमारा आदेश न होगा तो हाथ किसी चीज को उठाकर नहीं देगा, चाहे दूसरा व्यक्ति इसके लिए कितना ही आग्रह क्यों न करे? इसके विपरीत हम स्वयं चाह कर और मुंह से जोर-जोर से कह कर भी हृदय की गति को घटा या बढ़ा नहीं सकते। किन्तु स्वतन्त्र होते हुए भी यह तन्त्रिका-तन्त्र इतना संवेदन-

शील है कि मस्तिष्क पर पड़ने वाले प्रभाव से यह भी प्रभावित हो जाता है। उदाहरण के लिए जब हम बहुत अधिक उत्तेजित होकर क्रुद्ध हो जाते हैं तो हमारा हृदय तेजी से धकड़ने लगता है, इसी प्रकार जब हमारे नेत्र किसी डरावनी एवं खतरनाक वस्तु को देखकर इसकी सूचना मस्तिष्क तक पहुंचा देते हैं तो मस्तिष्क भी भय से परेशान हो उठता है। मस्तिष्क की इस परेशानी को अनुभव करके हृदय भी अपनी गति को तेज कर देता है। जब हमें कोई दुःखद समाचार मिलता है तो हमारे हृदय के धड़कने की गति कम हो जाती हैं। इसे 'दिल का बैठना' कहा जाता है। भयभीत होने पर हमें पसीना आने लगता है। इन सब वातों से प्रमाणित होता है कि हमारे मस्तिष्क पर पड़ने वाले उद्दीपनों का—चाहे वे अच्छे हों या बुरे—प्रभाव स्वतन्त्र तन्त्रिका-तन्त्र पर भी पड़ता है।

स्वतन्त्र तन्त्रिका-तन्त्र पर भी मानव नियन्त्रण

जब हम सिद्धान्त के रूप में यह स्वीकार कर लेते हैं कि मस्तिष्क पर पड़ने वाले प्रभाव स्वतन्त्र तन्त्रिका-तन्त्र के संचालन को भी प्रभावित करते हैं, तो हमें यह मान लेने में कठिनाई नहीं होनी चाहिए कि यदि मनुष्य निरन्तर अभ्यास करता रहे तो वह स्वतन्त्र तन्त्रिका-तन्त्र के कार्यों को मस्तिष्क के नियन्त्रण में ला सकता है। प्रायः देखने में आता है कि अनेक योगी-महात्मा अपने योगाभ्यास के फलस्वरूप हृदय की गति को घटा-वढ़ा लेते हैं, या श्वांस की गति को इतना कम कर लेते हैं कि कई-कई दिन तक सन्दूक में वन्द रहने और स्वच्छ हवा न मिलने पर भी उनका दम नहीं घुटता। अभी अक्तूवर 1977 में दिल्ली में एक योगी को एक गड्ढे में बिठाकर उस पर लकड़ी का तख्ता और ईंटें रख दी गईं। गड्ढा वन्द कर दिया गया। योगी ने अन्दर बैठ कर समाधि लगा ली। कुछ वैज्ञानिक उपकरण उसके शरीर से लगाकर वाहर यह जांच करने के लिए रख दिए गए कि किस समय गड्ढे के अन्दर का तापमान कितना था और उसके हृदय की गति कितनी थी। वैज्ञानिकों एवं डाक्टरों का कहना था कि गड्ढे के भीतर का तापमान इतना था और योगी के हृदय की गति इतनी मन्द थी कि उस स्थिति में कोई व्यक्ति जीवित रह ही नही सकता था। परन्तु जव उसे वाहर निकाला गया तो वह पूर्णतया स्वस्थ था। उसका

भार केवल थोड़ा-सा घट गया था। कहने का तात्पर्य यह है कि अभ्यास करके मस्तिष्क इस स्वतन्त्र तन्त्रिका-तन्त्र पर भी नियन्त्रण कर सकता है।

अनेक साधु-संन्यासी जो आश्चर्यजनक शारीरिक करतब दिखाते हैं, वे इसी स्वतन्त्र तन्त्रिका-तन्त्र पर मस्तिष्क के नियन्त्रण द्वारा सम्भव होते हैं। ऐसे प्रदर्शन पाठकों ने प्राय: देखे होंगे जिनमें कुछ लोग अपनी इच्छानुसार सीधी या बाईं भुजा पर पसीना लाकर दिखा देते हैं।

सम्मोहन योग की अत्यन्त साधारण अवस्था है

सम्मोहन अवस्था को भी योग की एक—अत्यन्त ही साधारण—स्थिति कहा जा सकता है। इस अवस्था में व्यक्ति का तन्त्रिका-तन्त्र निद्रा जैसी अवस्था में आ जाता है। इस अवस्था में संग्राहक तन्त्रिका-तन्त्र तथा स्वचालित स्वतन्त्र तान्त्रिका-तन्त्र दोनों के कार्यों को उत्तेजित किया जा सकता है और आवश्यकता पड़ने पर घटाया भी जा सकता है। यदि किसी पात्र को भली-भांति सम्मोहित करके उसके हाथ में एक पेंसिल रख दी जाए और कहा जाए कि यह लोहे की गर्म छड़ है तो सम्मोहित व्यक्ति के मस्तिष्क (जिसे यहां 'मन' कहना उचित होगा) की असाधारण रूप से शक्तिशाली कल्पना शक्ति के कारण उस स्थान की त्वचा लाल पड़ जाएगी और उसे ऐसा अनुभव होगा कि वह अपने हाथ में पेंसिल नहीं बल्कि गर्म लोहे की छड़ पकड़े हुए है। पाठकों को यह जान कर आश्चर्य होगा कि उसकी त्वचा ही लाल नहीं हो जाएगी, उसमें जलने के छाले भी पड़ जाएंगे।

इसके विपरीत सम्मोहन द्वारा सम्मोहित व्यक्ति के शरीर की पीड़ा की अनुभूति इतनी कम की जा सकती है कि उसके हाथ में या शरीर के किसी भी अंग में सूई आर-पार निकाल देने पर भी उसे पीड़ा का अनुभव न हो। इसी प्रकार पात्र सम्मोहक के निर्देशन के प्रभाव में अपनी इच्छाशक्ति द्वारा मांस-पेशियों की स्फूर्ति को इस दर्जे तक बढ़ा सकता है कि उसका शरीर लकड़ी की तरह ऐंठ जाता है और उसे दो कुर्सियों की पीठ पर लकड़ी की तरह रख दिया जाए तो घण्टों तक ऐसा ही पड़ा रह सकता है।

मन क्या है ?

इन सब बातों से यह निर्विवाद रूप से सिद्ध होता है कि मस्तिष्क ही

हमारे शरीर का सर्वोच्च नियन्त्रणकर्त्ता है; किन्तु यह मस्तिष्क एक दूसरी शक्ति के अधीन है, इसे मन (Mind) कहते हैं। यह तो वैज्ञानिक जान ही चुके हैं कि मस्तिष्क का कौन-सा भाग देखने का कार्य करता है, कौन-सा भाग सुनने का; किस भाग की आज्ञा से हम बोलते हैं और कौन-सा भाग हमारे विभिन्न अंगों का संचालन करता है, परन्तु मन एक ऐसी शक्ति है जो दिखाई नहीं देती, इसके आकार-प्रकार, रूप-रंग का पता लगाने में वैज्ञानिक अब तक सर्वथा असफल रहे हैं। इसके विषय में केवल इतना कहा जा सकता है कि यह हमारा मन ही है जो हमें इतना बहादुर बना सकता है कि हम शेर के मुकाबले पर जाकर डट जाएं और यही मन हमें इतना कायर बना सकता है कि रात में पेड़ की परछाईं देखकर 'भूत-भूत' चिल्लाते हुए दौड़ पड़ें और गिर कर बेहोश हो जाएं; बेहोश ही न हो जाएं बल्कि जब होश में आएं तो तीव्र ज्वर से सारा शरीर तपने लगे।

मन की अपार शक्ति

यही मन मनुष्य को चोर और डाकू बनाता है और यही मनुष्य को महापुरुषों एवं महात्माओं की पंक्ति में लाकर बिठा देता है। इतना ही नहीं, यह मन क्षण में हमें भयंकर रोगी बना सकता है। इस प्रकार हम देखते हैं कि मन की सत्ता मस्तिष्क से भी ऊपर है।

मनुष्य का सम्पूर्ण शरीर मन का आज्ञाकारी दास है। मनुष्य पहले सोचता है, फिर काम करता है। मनुष्य का प्रत्येक कार्य उसके मन में आए विचार अथवा उस पर पड़े प्रभाव के अनुसार होता है। यह लोकोक्ति प्रचलित है कि मनुष्य जैसा सोचता है, वैसा ही बन जाता है! उसका कारण यही है। इसीलिए बच्चों के सामने सदा अच्छे और महान् पुरुषों के उदाहरण प्रस्तुत किये जाते हैं और अच्छी-अच्छी चरित्र निर्माणकारी बातें बताई जाती हैं ताकि उनके मन में अच्छे-अच्छे विचार आएं और वे उनके अनुसार आचरण करके भविष्य में अच्छे मनुष्य बन जाएं।

मनुष्य का मन कितना शक्तिशाली है, इस बात का आभास हमें उस समय मिलता है जब हम निद्रा के वशीभूत होकर स्वप्नों की दुनिया में विचरण कर रहे होते हैं। स्वप्न की उस अवस्था में मनुष्य का मन उनके शरीर से स्वतन्त्र होकर अपना काम करने लगता है। स्वप्न में वह हजारों मील दूर के स्थान पर

पहुंच जाता है, हवा में उड़ता है, ऐसे-ऐसे अद्भुत कार्य करता है जिन्हें करना मनुष्य के शरीर के लिए भौतिक रूप से सम्भव नहीं होता। मनुष्य का शरीर एक निश्चित सीमा से बाहर निकल कर कोई कार्य नहीं कर सकता। न तो वह अपनी आयु से कम समय का हो सकता है, न तुरन्त भविष्य काल में पहुंच सकता है। वह केवल वर्तमान में ही कार्य कर सकता है।

मन की शरीर से स्वतन्त्र सत्ता भी

परन्तु मन के साथ ऐसा कोई बन्धन नहीं है। समय उसे अपने घेरे में बांध कर नहीं रख सकता। उसके लिए यह तनिक भी अनिवार्य नहीं है कि उसे जो कुछ करना है, वह केवल वर्तमान काल में ही करे। मन जितना चाहे पीछे पहुंच सकता है और भविष्य में जितना आगे जाना चाहे जा सकता है। आज के युग में बैठ कर वह राम और कृष्ण के युग के दृश्य देख सकता है। इसके विपरीत कई शताब्दियों आगे के समय और घटनाओं की कल्पना कर सकता है। यह तो हम सभी अपने दैनिक जीवन में देखते हैं कि जो जमाना बीत चुका है उसकी स्मृति हमारे मन में सदा बनी रहती है। बचपन में की गई शरारतें बार-बार हमें स्मरण आती रहती हैं। उनकी चर्चा जब हम अपने संगी-साथियों से करते हैं तो अनेक बार हम उस बीते हुए युग में डूब जाते हैं और कभी-कभी तो कुछ समय के लिए हमारा सम्पर्क वर्तमान काल से बिल्कुल टूट जाता है। इसी प्रकार हम अपने सुनहरे भविष्य की कल्पना में पूरी तरह निमग्न हो जाते हैं।

आधुनिक विज्ञान इस बात को स्वीकार करता है कि हमारा मन शरीर से स्वतन्त्र होकर जो भी कुछ कार्य करता है, उसकी पृष्ठभूमि या प्रेरणा में हमारे चारों ओर होने वाली घटनाओं एवं वातावरण के प्रभाव का मुख्य हाथ रहता है। इस बाहरी जगत् में हम जो कुछ भी देखते हैं, उसका प्रभाव हमारे मन और मस्तिष्क पर पड़ता है और उसी के अनुसार हमारे विचारों का निर्माण होता है। अगर हमारे सामने कोई ऐसी घटना घटती है जिसमें मदिरा पान कर ट्रक चलाने वाले ड्राइवर ने किसी दुर्बल व्यक्ति को कुचल कर मार डाला है तो हमारे मन में ड्राइवर के प्रति घृणा उत्पन्न हो जाती है और मरने वाले के प्रति सहानुभूति उमड़ आती है। एक दूसरी बात जिसे विज्ञान ने स्वीकार ही नहीं किया है बल्कि सिद्ध भी कर दिया है वह यह है कि मनुष्य के मन का प्रभाव

सैकड़ों मील दूर बैठे हुए मनुष्य के मन पर पड़ सकता है। विचारों के इस आदान-प्रदान को 'टेलीपैथी'* कहते हैं।

एक व्यक्ति के विचार दूसरे व्यक्ति के विचारों को प्रभावित करते हैं

बहुत से लोगों को यह जानकर आश्चर्य होगा कि एक व्यक्ति के विचारों का प्रभाव दूसरे व्यक्ति पर पड़ सकता है अथवा कोई व्यक्ति प्रयत्नपूर्वक अपने विचारों से दूसरे व्यक्ति के विचारों को प्रभावित कर सकता है। कुछ लोग सम्भव है, इस बात को असम्भव बता कर इस पर विश्वास ही न करें। परन्तु विचित्र और असम्भव प्रतीत होने वाली यह बात पूर्णतया व्यावहारिक और सत्य है। बहुत से परीक्षणों के आधार पर मनोविज्ञान ने इस बात को सिद्ध कर दिया है कि कोई भी साधारण व्यक्ति किसी दूसरे व्यक्ति के विचारों से प्रभावित हो सकता है। इस सिद्धान्त के आधार पर ही सम्मोहन विद्या अर्थात् हिप्नाटिज्म का विकास हुआ है।

हिप्नाटिज्म और मेस्मेरिज्म दोनों में प्रयोगकर्त्ता अथवा सम्मोहक जो निर्देश सम्मोहित व्यक्ति को देता है उन निर्देशों में वास्तव में प्रयोगकर्त्ता के विचार ही कार्य करते हैं और इन विचारों का जो आश्चर्यजनक प्रभाव सम्मोहित व्यक्ति पर पड़ता है, उसे देखकर दर्शक बहुधा चकित रह जाते हैं।

हिप्नाटिज्म विचारों को नहीं थोपता

परन्तु हिप्नाटिज्म का एक मात्र उद्देश्य अपने विचारों या इच्छाशक्ति को किसी दूसरे व्यक्ति पर थोप देना ही नहीं है, हिप्नाटिज्म की वास्तविक और महान् शक्तियों के दर्शन तो हमें तब होते हैं जब अवचेतन मन की शक्तियाँ अपना करिश्मा दिखाती हैं। किन्तु जब हम अवचेतन मन की बात करते हैं तो पहले यह जान लेना उचित होगा कि अवचेतन मन किसे कहते हैं?

अवचेतन मन

विज्ञान ने इस बात को स्पष्ट रूप से सिद्ध कर दिया है कि मनुष्य के मन (Mind) के दो भाग हैं। पहला भाग साधारण मन या चेतन मन कहलाता है,

---

*इस प्रकार की अनेकों शक्तियां प्राप्त करने के लिए पढ़ें **"अलौकिक शक्तियां"** मूल्य दस रुपये, लेखक—आचार्य दिनेश शास्त्री एम० ए०, प्रकाशक: वर्ल्ड बुक कम्पनी, 301-चावड़ी बाजार, दिल्ली-110006

मन का दूसरा भाग वह है जो बाहरी संसार के सम्पर्क में नहीं आता। मन के इसी भाग को अवचेतन मन कहा जाता है।

हमारा चेतन मन जो कुछ काम करता है, वह हमारी जानकारी में होता है क्योंकि उसके समस्त कार्य हमारी जाग्रत अवस्था में होते हैं। वह मन तर्क-वितर्क करता है, अच्छी-बुरी बातों की पहचान करता है। हम अपने रात-दिन के सभी कार्य इसकी देख-रेख में करते हैं। इसमें सन्देह नहीं कि हमारा मन अत्यन्त शक्तिशाली है, किन्तु अवचेतन मन—जिसे अन्तर्मन भी कहा जाता है—हमारे चेतन मन की अपेक्षा कई गुना अधिक शक्तिशाली है। हमारे बचपन की घटनाओं की स्मृतियां इसी अवचेतन मन में सुरक्षित रहती हैं। वह उन्हें कभी नहीं भूलता। जब चेतन मन सक्रिय होता है, तब भी अवचेतन मन सुषुप्त नहीं रहता। उदाहरण के लिए इस समय जब आप यह पुस्तक पढ़ रहे हैं, आपका चेतन मन कार्य कर रहा है। इस समय आपको कोई पिछली बात याद नहीं आ रही है। अब जरा थोड़ी देर के लिए पुस्तक से अपना ध्यान हटा कर अपने बचपन के जमाने की ओर अपना ध्यान ले जाइए और यह स्मरण करने का प्रयत्न कीजिए कि आप किस विद्यालय में पढ़ते थे? उस समय कौन-कौन विद्यार्थी आपके सहपाठी थे और कौन-कौन शिक्षक आपको पढ़ाते थे? यह विचार करते ही आपके मस्तिष्क में फौरन स्कूल का नक्शा घूम जाएगा। आपके अध्यापकों के चेहरे तथा विशेषतया वह लड़का जिसने कभी आपकी पिटाई की थी, आपके सामने इस प्रकार नाचने लगेंगे जैसे आप सिनेमा के पर्दे पर कोई चित्र देख रहे हों। यह दृश्य आपके सामने कौन उपस्थित करता है? इसका उत्तर बिल्कुल स्पष्ट है कि ये समस्त स्मृतियां आपके अवचेतन मन में सुरक्षित थीं। अवचेतन मन इस प्रकार की बातों और यादों को अपने अन्दर सुरक्षित ही नहीं रखता, उसमें निर्णय करने की भी अद्‌भुत शक्ति है। वह जिस बात पर जो भी निर्णय लेता है, वह अटल और अन्तिम होता है। उस निर्णय को हमारा चेतन मन भी सहर्ष स्वीकार कर लेता है। उसमें वह कभी मीन-मेख नहीं करता। इसके अतिरिक्त अवचेतन मन में एक विलक्षण शक्ति और भी है, यह शरीर से बहुत दूर रहकर भी काम कर सकता है। यह बहुत दूर-दूर तक देख सकता है और वहां की बातें सुन सकता है। जैसा कि हम पहले बता चुके हैं हमारा अवचेतन

मन सुदूर भविष्य में झांक सकता है और बहुत पुराने बीते दिनों की बातें भी याद रख सकता है ।

हिप्नाटिज्म द्वारा अवचेतन मन की शक्तियों का विकास

हिप्नाटिज्म अवचेतन मन की इन शक्तियों को प्रकाश में लाता है और प्रयोगकर्त्ता अपनी इच्छानुसार इन शक्तियों से लाभ उठाता है । यद्यपि यह सारा कार्य सम्मोहित व्यक्ति का अवचेतन मन करता है किन्तु उस व्यक्ति को इन कार्यों का कोई आभास नहीं मिलता । इस बात को अधिक स्पष्ट रूप से समझने के लिए हम कह सकते हैं कि जब पात्र सम्मोहन की निद्रा की प्रगाढ़ावस्था में रहते हुए दूरदर्शन (Clairvoyance) में देखता है कि किसी दूरवर्ती स्थान में क्या हो रहा है और वह उसका विवरण प्रयोगकर्त्ता को विस्तारपूर्वक सुनाता रहता है तो चेतन मन इस सम्पूर्ण विवरण से बेखबर रहता है ? यही कारण है कि जब पात्र सम्मोहन से मुक्त होकर जाग्रतावस्था में आता है तो उसे बिल्कुल यह पता नहीं होता कि वह मोहनिद्रा में क्या बता रहा था और उस अवस्था में उसने क्या देखा था ?

हिप्नाटिज्म में अवचेतन मन की स्थिति

इसका क्या कारण है ? उस समय जाग्रत मन और अवचेतन मन में न तो कोई सम्पर्क होता है और न उन दोनों के बीच में कोई समन्वय ही रहता है। इसका वास्तविक कारण यह है कि उस समय सम्मोहित व्यक्ति का अवचेतन मन प्रयोगकर्त्ता के मन का ही एक अंश हो जाता है । उसके सोचने और कार्य करने की क्षमता प्रयोगकर्त्ता के अधीन हो जाती है । इसलिए सम्मोहित करने वाला व्यक्ति जैसी इच्छा करता है, पात्र वैसा ही सोचता है । प्रयोगकर्त्ता जो देखना चाहता है, वही पात्र को दिखाई देता है । प्रयोगकर्त्ता जो सुनना चाहता है, पात्र वही सुनाता है । इस प्रकार प्रयोगकर्त्ता को पात्र के अवचेतन मन के रूप में नई और अत्यन्त शक्तिशाली ज्ञानेन्द्रियां प्राप्त हो जाती हैं ।

अध्याय 5

सम्मोहन की शक्तियां

अब तक के अध्यायों में पाठक पढ़ चुके हैं कि किसी व्यक्ति को सम्मोहित करके उससे क्या-क्या काम कराए जा सकते हैं। अब प्रस्तुत अध्याय में हम यह बताने का प्रयत्न करेंगे कि सम्मोहन की कौन-कौन-सी अवस्थाएं होती हैं और उसके क्या-क्या उपयोग हैं ?

यह तो पाठक समझ ही गए हैं कि हिप्नाटिज्म और मेस्मेरिज्म के द्वारा पात्र में जो निद्रा लाई जाती है, वह साधारण निद्रा की अपेक्षा अधिक गहरी निद्रा हो सकती है। परन्तु इस निद्रा की विचित्रता यह है कि जबकि स्वाभाविक निद्रा में सोए हुए व्यक्ति को जगाने के लिए अनेक बार कई आवाजें लगानी पड़ती हैं, उसे झकझोरना भी पड़ सकता है परन्तु हिप्नाटिज्म की गहरी निद्रा में सोया हुआ व्यक्ति प्रयोगकर्त्ता के संकेत मात्र पर जाग जाता है, उसे झकझोरने की कभी आवश्यकता नहीं पड़ती। इसके अतिरिक्त सबसे महत्त्वपूर्ण बात यह है कि हिप्नाटिज्म की निद्रा में स्वाभाविक निद्रा की अपेक्षा कहीं अधिक शान्ति और आराम शरीर एवं तन्त्रिका तन्त्र (Nervous system) को मिलता है।

हिप्नाटिज्म की उपयोगिता

यदि कोई व्यक्ति बहुत थका-मांदा हो और मानसिक थकावट के कारण क्लान्त हो रहा हो तो कुछ मिनटों की सम्मोहन निद्रा ले लेने के पश्चात् जब वह जागेगा तो वह अपने आपको एकदम तरोताजा महसूस करता है। उसके शरीर में एक नई स्फूर्ति का संचार हो जाता है। इस बात से तो प्रायः प्रत्येक समझदार व्यक्ति अवगत है कि किस प्रकार शरीर की स्थिति में थोड़ा-सा परिवर्तन कर देने मात्र से मनुष्य के शरीर को आराम मिल जाता है। उदाहरण के लिए कोई व्यक्ति काफी देर से बस में खड़े-खड़े सफर कर रहा है, अगर उसे दो-चार मिनट के लिए भी बैठने को सीट मिल जाए तो उसकी बहुत कुछ थकावट मिट

जाती है। हम सब जानते हैं कि यदि काफी जगे हुए व्यक्ति को केवल दो चार घन्टे ही सोने को मिल जाएं तो उसे जागने पर काफी सुख मिलता है, शरीर में नई चेतना का आभास होता है। इसका एक मात्र कारण यह है कि शरीर की अवस्था में महत्त्वपूर्ण परिवर्तन हो जाता है।

सम्मोहन-जनित निद्रा और स्वाभाविक निद्रा में एक अन्य अन्तर यह है कि स्वाभाविक निद्रा हमें सदा कुछ क्षणों में नहीं आ जाती; कभी-कभी तो काफी देर तक प्रतीक्षा करने के पश्चात् वह आती है। इसके विपरीत हिप्नाटिज्म की सहायता से आने वाली निद्रा अधिक समय नहीं लेती। वह बहुत शीघ्रता से आ जाती है। सच तो यह है कि इस निद्रा में समय का कोई प्रश्न ही नहीं होता, वह तो प्रयोगकर्त्ता की इच्छा और निर्देश के कारण आती है।

हिप्नाटिज्म द्वारा रोग निवारण

हिप्नाटिज्म की सबसे बड़ी शक्ति का परिचय दु:ख-दर्द को दूर करने में मिलता है। कोई व्यक्ति कैसी ही भयंकर पीड़ा से तड़प रहा हो, कोई भी औषधि उस पर अपना प्रभाव न दिखा पा रही हो, यदि उसे सम्मोहित करके यह निर्देश दिया जाए कि अब उसका दर्द गायब हो गया है तो वास्तव में उसका दर्द जाता रहेगा। उसे ऐसा अनुभव होगा कि वह पूर्णतया स्वस्थ है। उसके शरीर में किसी प्रकार की पीड़ा या दर्द का कोई लक्षण नहीं है। इसके विपरीत यदि किसी स्वस्थ व्यक्ति को सम्मोहित करके यह निर्देश दे दिया जाए कि उसके सिर या दांत में तीव्र पीड़ा हो रही है और यह चौबीस घन्टे तक ऐसी ही रहेगी, तो हिप्नाटिज्म की निद्रा से मुक्त हो जाने पर भी सिर या दांत की पीड़ा से चौबीस घन्टे तक बुरी तरह कराहता रहेगा और 'हाय-हाय' करता रहेगा। उसकी कितनी ही चिकित्सा हो जाए, उसे कोई लाभ नहीं होगा; परन्तु चौबीस घन्टे बाद वह स्वतः स्वस्थ हो जाएगा।

दु:ख-दर्द मुख्यत: मानसिक होते हैं

देखने में यह बात बड़ी विचित्र मालूम होती है। गम्भीर अध्ययन करने से पता चलता है कि लगभग सभी प्रकार के दु:ख-दर्दों का कारण मानसिक होता

है। एक ग्रादमी के चाकू की जरा-सी नोक चुभ जाए तो वह पीड़ा से तड़पने लगता है। इसके विपरीत किसी योद्धा के समर भूमि में अनेक घाव लग जाएं तो भी वह उनकी परवाह किए बिना निरन्तर युद्ध करता रहेगा। इसका कारण यह है कि उसे यह महसूस करने का ग्रवकाश ही नहीं मिलता कि उसे जो घाव लगे हैं, उनसे पीड़ा हो रही है।

एक ग्रनोखा ताजा उदाहरण

मन का शरीर के ऊपर जबर्दस्त नियन्त्रण होता है। अभी 22 ग्रगस्त, 1977 ई० की घटना है। मध्य प्रदेश राज्य परिवहन निगम की बस नागपुर से इलाहाबाद जा रही थी। नागपुर से ही उसमें कुछ डाकू सवार हो गए। जब बस नागपुर जबलपुर के बीच सबसे बीहड़ रास्ते से गुजर रही थी तभी एक डाकू ने रिवाल्वर ड्राइवर के सामने तानकर उसे बस रोकने का आदेश दिया। उस समय बस एक नदी के पुल पर पहुंच गई थी। ग्रचानक बस रोकने का अर्थ था कि बस उछल कर नदी में जा पड़ती और उसमें बैठे सभी यात्रियों की जीवन लीला समाप्त हो जाती। डाकू इस बात को नहीं समझ रहे थे। लिहाजा डाकू ने ड्राइवर के पेट में गोली मार दी। गोली लगने पर भी उसने बस का स्टियरिंग नहीं छोड़ा। जब बस न रुकी तो डाकू ने दूसरी गोली सिर में मारी। सिर फट घया, खून के फव्वारे पेट और सिर से लगातार छूट रहे थे। फिर भी उसने स्टियरिंग नहीं छोड़ा। उसे बस के यात्रियों की जान बचाने की चिन्ता थी। ज्योंही बस पुल पार कर सड़क पर आई उसके हाथ से स्टियरिंग छूट गया। वह बेजान होकर लुढ़क गया और बस एक नीम के पेड़ से टकरा कर रुक गई। इससे स्पष्ट है कि मनुष्य ग्रपनी मानसिक शक्ति द्वारा क्षत-विक्षत शरीर से भी काफी काम लेने की क्षमता रखता है। साधारणत: यह कल्पना नहीं की जा सकती कि जिस व्यक्ति के पेट से खून बह रहा हो और सिर रिवाल्वर की गोली से फट चुका हो, वह बस के भारी स्टियरिंग को सम्भाल कर बस को विनाश के मुंह से निकाल ले जाए।

जब मनुष्य के मस्तिष्क को कोई सूचना मिलती है तो मन के इशारे पर शरीर वैसी ही प्रतिक्रिया करता है। यदि मस्तिष्क को हमारे किसी निकट सम्बन्धी के देहान्त की खबर मिलती है तो मन पर उसका प्रभाव पड़ता है।

जिससे आंखों में आंसू और मुंह से कराह निकलने लगती हैं। अधिक आघात होने पर मनुष्य बेहोश भी हो जाता है। यह आवश्यक नहीं कि यह सूचना सही हो, गलत सूचना पर भी यही प्रतिक्रिया होती है। इसके लिए यह आवश्यक है कि सूचना देने वाला व्यक्ति विश्वसनीय हो। यही दुःखद सूचना यदि कोई ऐसा व्यक्ति देता है जिसकी विश्वसनीयता पर हमें विश्वास नहीं होता तो हमें इतना दुःख नहीं होगा। दुःखी होने से पूर्व हम इस समाचार की विश्वसनीयता का निश्चय करना चाहेंगे।

पात्र और प्रयोगकर्त्ता का सम्बन्ध

यही बात हिप्नाटिज्म में सम्मोहित व्यक्ति के साथ होती है। यदि उसे प्रयोगकर्त्ता पर पूरा विश्वास न हो तो उस पर प्रयोगकर्त्ता कोई प्रभाव नहीं डाल सकेगा। परन्तु ऐसा सदैव नहीं होता, हिप्नाटिज्म की केवल प्रारम्भिक अवस्था में होता है। यदि प्रयोगकर्त्ता एक बार भी किसी पात्र को सम्मोहित करके सुलाने में सफल हो जाए तो उसके बाद पात्र प्रयोगकर्त्ता की इच्छा का दास हो जाता है और फिर तो उसे भविष्य में सम्मोहित करने में कोई कठिनाई नहीं होती।

जैसा कि हम पहले बता चुके हैं सम्मोहित व्यक्ति के शरीर को सम्मोहन की अवस्था में न किसी प्रकार की पीड़ा होती है, न कष्ट का ही अनुभव होता है। इसके विपरीत, यदि प्रयोगकर्त्ता चाहे तो बिना पीड़ा हुए भी उसे पीड़ा का अनुभव करा सकता है।

यह एक ऐसा तथ्य है जिसके आधार पर हिप्नाटिज्म द्वारा बहुत से रोगों की चिकित्सा की जा सकती है और वास्तव में की जा रही है। अनेक वर्षों से छोटे आपरेशनों में और दन्त पीड़ा जैसे छोटे रोगों में इसका सफल प्रयोग किया जा रहा है। आज से लगभग डेढ़ सौ वर्ष पहले अर्थात् सन् 1820 ई० के लगभग कलकत्ते के एक अंग्रेज सर्जन डॉक्टर जेम्स एस्डेल ने हिप्नाटिज्म द्वारा रोगियों के शरीर को संज्ञा शून्य करके तीन सौ से भी अधिक छोटे-बड़े आपरेशन सफलतापूर्वक किए थे। आजकल हिप्नाटिज्म की सहायता से बिना कष्ट के दांत उखाड़े जाते हैं, स्त्रियां बिना कष्ट के प्रसव कर रही हैं तथा आपरेशनों में इसकी सहायता ली जाती है।

सभी अच्छे चिकित्सक हिप्नाटिज्म का प्रयोग करते हैं

पाठकों को सम्भवतः यह बात कुछ अविश्वसनीय-सी लगेगी कि सभी अच्छे चिकित्सक अपनी चिकित्सा में जानबूझ कर या अनजाने ही हिप्नाटिज्म का प्रयोग करते हैं, परन्तु यह बात अक्षरशः सत्य है। वास्तव में वही डॉक्टर सफल होता है जो आशावादी होता है और प्रसन्न मुद्रा में रोगियों को विश्वास दिलाते हुए जोरदार शब्दों में कहता है कि उन्हें काफी लाभ हो रहा है और अब उनका स्वास्थ्य पहले की अपेक्षा बहुत अच्छा है। रोगियों के कमरे में वह स्वास्थ्य और शक्ति का इतना शक्तिशाली 'ओज' (Aura) लेकर आता है कि रोगी पर उसके निर्देशों का प्रभाव तुरन्त ही पड़ता है और वह अपने को स्वस्थ अनुभव करने लगता है। प्रायः किसी चिकित्सक अथवा हकीम के लिए जो यह कहा जाता है कि उसके हाथ में 'शफा' है या उसका हाथ बहुत 'हल्का' है, उसका संकेत चिकित्सक की सम्मोहक शक्ति की ओर ही होता है।

शरीर के ओज का हस्तान्तरण

'मेस्मेरिज्म' विद्या के आविष्कार डॉक्टर मेस्मेर की मान्यता थी कि व्यक्ति अपने शरीर का ओज दूसरे के शरीर में पहुंचाकर उस पर प्रभाव डाल सकता है। इसी सिद्धान्त के आधार पर मेस्मेरिज्म काम करता है। मेस्मेरिज्म का प्रयोग करने वाले व्यक्ति रोगी को कृत्रिम निद्रा में लाने के लिए अपने हाथों से 'पास' करते हैं। उनका विश्वास है कि इस प्रकार 'पास' देने वाले व्यक्ति के शरीर का ओज पात्र के शरीर के ओज पर प्रभाव डालता है और उसे नींद आ जाती है। परन्तु विज्ञान इस 'ओज' को नहीं मानता। यही कारण है कि बहुत से वैज्ञानिक मेस्मेरिज्म को मान्यता प्रदान नहीं करते।

जो वैज्ञानिक मेस्मेरिज्म को मान्यता नहीं देते, वे भी हिप्नाटिज्म को मान्यता देते हैं और उसकी शक्ति को स्वीकार करते हैं। इसका कारण यह है कि हिप्नाटिज्म में प्रयोगकर्त्ता द्वारा पात्र को निर्देश दिया जाता है कि वह किसी चमकदार वस्तु पर अपनी दृष्टि को केन्द्रित करे। ऐसा करने से पात्र की आंखों के मांसल पट्ठे थक जाते हैं जिसके कारण उसे नींद आ जाती है। यह एक व्यावहारिक एवं प्राकृतिक बात है।

हिप्नाटिज्म और मेस्मेरिज्म में अन्तर

इस तथ्य को अधिक स्पष्ट करने के लिए हम कहना चाहेंगे कि मेस्मेरिज्म में मन अपना प्रभाव शरीर पर डालता है, जबकि हिप्नाटिज्म की निद्रा लाने में शरीर का प्रभाव मन पर पड़ता है। इसे और भी अधिक सरलता से समझने के लिए एक उदाहरण लीजिए। जब मनुष्य का शरीर अधिक परिश्रम करके थक जाता है तो मस्तिष्क पर भी इसका प्रभाव पड़ता है। थके हुए शरीर की भांति मस्तिष्क भी धीरे-धीरे काम करने लगता है। मस्तिष्क पर भारीपन आने लगता है। जब मस्तिष्क काम करना बन्द कर देता है तो उसे नींद आना कहते हैं। ऐसे अवसरों पर प्रायः कहा जाता है कि उस व्यक्ति को छेड़ो मत, वह अभी थक कर सो गया है।

इसके विपरीत, यदि मन को उत्तेजित किया जाए तो वह सम्पूर्ण शरीर पर अपना प्रभाव डाल देगा। मान लीजिए, कोई मनुष्य बहुत थका हुआ है। उसमें एक कदम चलने की भी अब हिम्मत नहीं है। उसका मन भी कुछ काम करने को तैयार नही है। उसकी तीव्र इच्छा हो रही है कि बैठ कर कुछ देर सुस्ता ले। ऐसे समय अचानक ही यदि कोई व्यक्ति आकर उसे सूचना देता है, 'तुम्हारे बच्चे की जान खतरे में है। जल्दी जाकर उसे बचाओ' तो यह सुनते ही उसका मन एकदम उत्तेजित हो उठेगा और वही बड़ी तेजी से काम करने लगेगा। शरीर को अनुभव होने वाली थकावट समाप्त हो जाएगी। शरीर मन के इशारे पर फौरन बच्चे को बचाने के लिए दौड़ पड़ेगा।

हिप्नाटिज्म का प्रयोग करने वाले व्यक्ति साधारणतया यह मानते हैं कि एक व्यक्ति के मन का नियन्त्रण दूसरे व्यक्ति के मन और शरीर पर हो सकता है। उसकी पीड़ा दूर की जा सकती है अथवा हिप्नाटिज्म का चमत्कार दिखाने की दृष्टि से स्वस्थ शरीर में पीड़ा उत्पन्न की जा सकती है। प्रयोगकर्त्ता अपने निर्देश पर पात्र को कोई निरन्तर कार्य करते रहने के लिए प्रेरित कर सकता है या किसी कार्य को करने से रोक सकता है। पात्र का व्यक्तित्व परिवर्तित किया जा सकता है। यदि प्रयोगकर्त्ता पात्र को निर्देश दे दे तो वह अपने आपको स्त्री या बच्चा समझ कर उसी के अनुसार कार्य करने लगता है।

सम्मोहित व्यक्ति की स्थिति

इस सबका एक मात्र कारण यह है कि सम्मोहित व्यक्ति सम्मोहित अवस्था में प्रयोगकर्त्ता के हाथ की कठपुतली बन जाता है और उसके इशारों पर नाचने लगता है। यदि उसे एक ठंडा बर्तन दिखा कर कहा जाए, यह आग का जलता हुआ गोला है तो वह उससे बड़ी सावधानी से अपने आपको बचाने का प्रयत्न करेगा। अगर उसे एक कपड़े का थैला दिखाकर कहा जाय कि यह भयंकर बम है, और अभी थोड़ी ही देर में फटने वाला है तो उसे वह फटता हुआ ही दिखाई नहीं देगा, उसके फटने की आवाज भी उसे सुनाई देगी जिससे वह दहल जायेगा। यदि उसको कपड़े की एक पोटली देकर कहा जाए कि 'लो' यह तुम्हारा बच्चा रो रहा है। इसे चुप कर लो।' तो वह पोटली वास्तव में उसे अपना बच्चा दिखाई देगी। उसके कानों में उसके रोने की आवाज सुनाई देगी और वह उसे धीरे से गोद में हिला-डुलाकर—प्यार पुचकार कर चुप कराने की कोशिश करेगा। तात्पर्य यह है कि सम्मोहित पात्र वही चीज देखेगा और सुनेगा जो प्रयोगकर्त्ता उसे दिखाना तथा सुनना चाहेगा। इसी प्रकार वह कार्य करेगा जो प्रयोगकर्त्ता उससे कराना चाहेगा। संक्षेप में हम यह कह सकते हैं कि वह बिना किसी तर्क-वितर्क के प्रयोगकर्त्ता के निर्देशों का पालन करेगा।

पात्र जाग्रत होकर भी निर्देशों का पालन करता है

प्रयोगकर्त्ता के निर्देशों का पालन पात्र केवल सम्मोहित अवस्था में ही नहीं करता, बल्कि भविष्य में भी सदा करता रहता है बशर्ते कि वे निर्देश सम्मोहित अवस्था में दिए जाएं। उदाहरण के लिए कोई व्यक्ति निरन्तर धूम्रपान करता है। वह इसका इतना आदी है कि चिकित्सक के यह कहने पर भी कि धूम्रपान उसके लिए अत्यन्त हानिकारक है; वह इसका परित्याग नहीं कर पाता। जब प्रयोगकर्त्ता सम्मोहित अवस्था में पात्र को निर्देश देता है कि वह अब कभी धूम्रपान नहीं करेगा, जब भी वह धूम्रपान करने लगेगा तो उसे विरक्ति हो जायेगी और उबकाइयां आने लगेंगी। सम्मोहन अवस्था समाप्त हो जाने पर वह अपने पुराने अभ्यास के अनुसार सिग्रेट निकाल कर मुंह को लगाएगा तभी उसे दुर्गन्ध आएगी और वह सिग्रेट न पियेगा। दो एक बार ऐसा होने पर वह सोचने लगेगा कि आजकल सिग्रेट ही खराब आने लगी हैं। ऐसा सोचकर वह

धूम्रपान सदा के लिए छोड़ देगा । इस प्रकार हिप्नाटिज्म के द्वारा बहुत-सी बुरी आदतों और व्यसनों से छुटकारा दिलाया जा सकता है ।

हिप्नाटिज्म की उच्च अवस्था

ये बातें हिप्नाटिज्म की साधारण अवस्था की हैं परन्तु जब पात्र हिप्नाटिज्म की उच्च अवस्था में पहुंच जाता है, तो वह प्रयोगकर्त्ता के हाथ की कठपुतली नहीं रह जाता । उस समय तो उसमें एक अद्‌भुत महा शक्ति का संचार हो जाता है । वह अपनी मानसिक दृष्टि से हजारों मील की चीजों को इस प्रकार देख सकता है जैसे वह दूरदर्शन पर चलने वाली फिल्म देख रहा हो । वह युगों आगे तक पहुंचकर भविष्य में होने वाली घटनाओं को देख सकता है और सैंकड़ों वर्ष पहले घटी हुई घटनाओं का सर्वेक्षण कर सकता है । लिफाफे में बन्द पत्रों को पढ़कर सुना सकता है ।

बहुत से योगी जो भूत, भविष्य की बातें देख और बता सकते हैं, इसका एक मात्र कारण यह है कि वे आत्म-सम्मोहन द्वारा हिप्नाटिज्म की उच्च श्रेणी में पहुंच जाते हैं । इससे ज्ञात होता है कि हिप्नाटिज्म की शक्ति अपार है । इसके बल पर मनुष्य बड़े-बड़े विलक्षण कार्य कर सकता है ।



अध्याय 6

निर्देशों का प्रभाव

निर्देशन (Suggestion) शब्द का अर्थ है किसी को आदेश, आज्ञा अथवा सुझाव देना। जब हम किसी व्यक्ति को हिप्नोटाइज अर्थात् सम्मोहित करना चाहते हैं तो उसको बार-बार यही निर्देश देते हैं कि वह शान्ति के साथ निश्चिन्त होकर सो जाये। ये निर्देश हम उस व्यक्ति के जाग्रत मन को देते हैं। उसके अवचेतन मन को सुलाना नहीं चाहते। उसे तो सम्मोहनावस्था में भी चेतन रखना चाहते हैं। इस प्रकार जब वह व्यक्ति सो जाता है तो हम उसे विभिन्न प्रकार के निर्देश देते हैं जो उसके उस अवचेतन मन के लिए होते हैं जो उस व्यक्ति के शरीर पर अपना सम्पूर्ण नियन्त्रण बनाये रखता है।

हिप्नाटिज्म निर्देशों का प्रभाव है

अधिकांश मनोवैज्ञानिकों की मान्यता है कि हिप्नाटिज्म और कुछ नहीं केवल निर्देशों का प्रभाव है। इस मान्यता में बहुत कुछ सार है। हम अपने दैनिक जीवन में देखते हैं कि वास्तव में प्रत्येक व्यक्ति अपना अधिकांश कार्य निर्देशों पर ही करता है। यह बात दूसरी है कि ये निर्देश किसी व्यक्ति द्वारा स्पष्ट रूप से दिये जाते हैं अथवा उसे अप्रत्यक्ष रूप से ही संकेतों द्वारा मिलते हैं। उदाहरण के लिए हम किसी को जम्हाई लेते देखते हैं तो हमें भी जम्हाई आने लगती है किसी रसोई घर में बढ़िया खाना बन रहा हो तो उसकी सुगन्धि पाकर हमें भूख लगने लगती है: अगर कहीं गद्देदार कुर्सियाँ या सोफे रखें हों तो तुरन्त हमारा मन उन पर बैठने को करता है और हमें ऐसा प्रतीत होने लगता है कि हम थके हुए हैं; हमें आराम की आवश्यकता है। ये सब चीजें क्या हैं ? वास्तव में ये अप्रत्यक्ष रूप से प्राप्त होने वाले निर्देशन या सुझाव ही हैं।

सम्पूर्ण जीवन निर्देशों पर चलता है

बचपन से लेकर बड़े होने तक हमारा सम्पूर्ण जीवन निर्देशों पर ही चलता रहता है। बचपन में हमें हमारे माता-पिता अथवा अन्य गुरुजनों से, स्कूल

कालेजों में अध्यापकों एवं प्राध्यापकों और कार्यालय में हमें अपने अधिकारियों से निर्देशन मिलते रहते हैं और हम उन पर चलते रहते हैं। इसके अतिरिक्त हम अपने इष्ट-मित्रों और शुभचिन्तकों के निर्देशों का पालन करने के लिए भी बहुधा तैयार रहते हैं।

कुछ निर्देशन तो ऐसे होते हैं जिन्हें हम एक बार प्राप्त करके कभी नहीं भूलते और सदा उनका पालन करते रहते हैं। उदाहरण के लिए हमें बचपन में निर्देश दिया जाता है कि बीच सड़क पर मत चलो या भीड़ से बचकर फुटपाथ पर चलो। ये निर्देश हमारे अवचेतन मन पर इस प्रकार स्थायी रूप से अंकित हो जाते हैं कि हम जब तक जीवित रहते हैं, इनका पालन करते रहते है। इस विषय में सेना के जवानों का एक मनोरंजक उदाहरण लिया जा सकता है। वे जब तक सैनिक के रूप में रहते हैं, 'अटेंशन' (सावधान) का आदेश पाते ही एकदम सावधान की मुद्रा में खड़े हो जाते हैं। देखा गया है कि जब वे किसी से बात कर रहे हों, तब यदि पीछे से कोई रौबदार आवाज में 'अटेंशन' कह दे तो वे एकदम यन्त्र की तरह अटेंशन मुद्रा में खड़े हो जाते हैं। इसका एक मात्र कारण यही है कि यह निर्देश उनके अवचेतन मन पर अंकित हो गया है।

उपरोक्त उदाहरणों से यह प्रमाणित होता है कि मनुष्य का मन निर्देशों का पालन करने का अभ्यस्त हो जाता है।

सम्मोहित व्यक्ति निर्देशों का पालन क्यों करता है ?

यही कारण है कि सम्मोहन की निद्रा में मनुष्य का मस्तिष्क निर्देशों का पालन बड़ी तत्परता और शीघ्रता के साथ करता है। जाग्रत अवस्था में हमारे मस्तिष्क में तर्क-वितर्क करने की क्षमता बनी रहती है। इसलिए जब किसी व्यक्ति को कोई निर्देश दिया जाता है तो वह उस पर तर्क-वितर्क तथा खूब सोच विचार करता है, उसी के पश्चात् उस पर अमल करने का निश्चय करता है। इसके विपरीत सम्मोहित अवस्था में ऐसा नहीं होता, क्योंकि उस समय तर्क-वितर्क करने वाला जाग्रत मन सुषुप्तावस्था में होता है; केवल अवचेतन मन सक्रिय होता है, जो किसी प्रकार का तर्क-वितर्क नहीं करता। इसलिए सम्मोहित व्यक्ति फौरन प्रयोगकर्त्ता के आदेशों का पालन करने लगता है।

क्या निर्देशन सभी व्यक्तियों को समान रूप से प्रभावित करते हैं ?

निर्देशन सभी व्यक्तियों को समान रूप से प्रभावित नहीं करते। किसी पर उनका प्रभाव कम पड़ता है और किसी पर अधिक। कुछ व्यक्ति ऐसे होते हैं जो निर्देशों से तुरन्त प्रभावित हो जाते हैं, टटपूंजी दवाओं का विज्ञापन देने वाले आजकल के नीमहकीम ऐसे व्यक्तियों से खूब लाभ उठाते हैं। ये लोग ऐसे लच्छेदार शब्दों में रोगों का विवरण देते हैं कि उनके विज्ञापनों को पढ़कर अच्छा खासा स्वस्थ व्यक्ति भी अपने आपको उस रोग का शिकार समझने लगता है। उसे ऐसा प्रतीत होता है कि उसके शरीर में उस भयंकर रोग ने अपनी जड़ जमा ली है और उस दवा का सेवन किये बिना उसे उसे रोग से छुटकारा नहीं मिल सकता। बस वह फौरन दवा के लिए आर्डर दे देता है। गंजेपन-कमजोरी आदि रोगों की तथा ताकत की दवाएं इसी प्रकार धड़ल्ले से बिकती हैं।

लगभग इसी सिद्धान्त के अनुसार हिप्नाटिज्म का प्रयोग करने वाला व्यक्ति अपने पात्र को निर्देश देता है और वह पात्र उन निर्देशों से प्रभावित हो जाता है। क्योंकि पात्र की प्रयोगकर्त्ता में आस्था उत्पन्न हो जाती है और वह यह विश्वास करने लगता है कि वह जो कुछ भी कर रहा है, पूर्णतया सत्य व सही है, यदि प्रयोगकर्त्ता उससे कहता है, "मेरे हाथ में जो यह क्रिस्टल बॉल है, उस पर कुछ मिनटों तक दृष्टि जमाये रहो। तुम्हें नींद आने लगेगी, नींद को रोकने की कोशिश मत करो। अगर तुम सचमुच सोना चाहते हो तो मेरे आदेशों का पालन करो। जब मैं तुमसे कहूं तब तुम अपनी आखें बन्द कर लेना।" इस प्रकार के निर्देश जब प्रयोगकर्त्ता अपने पात्र को देता है तो वह अपने मन में यह विश्वास करता है कि पात्र उसके निर्देशों का अवश्य पालन करेगा।

जैसा कि ऊपर बता चुके हैं, मनुष्य का मन निर्देशों को ग्रहण करने और उनका पालन करते रहने का अभ्यस्त होता है, इसलिए स्वभावत: पात्र इच्छा-पूर्वक प्रयोगकर्त्ता के निर्देशों का पालन करता है, इसके परिणामस्वरूप उसे वास्तव में नींद आने लगती है। किन्तु यह निद्रा वास्तविक निद्रा नहीं होती अपितु कृत्रिम या हिप्नाटिज्म की निद्रा होती है। इसका कारण यह है कि इस निद्रा को लाने में प्रकृति का कोई हाथ नहीं होता, बल्कि यह प्रयोगकर्त्ता द्वारा अपने निर्देशनों के माध्यम से पात्र के ऊपर लादी गयी निद्रा है। यह वह माया है जिसे वह जब चाहे, तब समेट सकता है।

तर्क शक्ति के कारण अल्प विरोध

पात्र जैसे-जैसे प्रयोगकर्त्ता की शक्तियों के अधीन होता जाता है, वैसे-वैसे निर्देशों को ग्रहण करने की क्षमता बढ़ती जाती है। जिस व्यक्ति को सम्मोहित करने का प्रयत्न किया जाता है, प्रारम्भ में वह अनजाने में ही प्रयोगकर्त्ता के निर्देशों का थोड़ा-सा विरोध करता है। अपनी ओर से वह निर्देशों का पालन तो करना चाहता है, किन्तु प्रारम्भ में उसे ऐसा कुछ अनुभव होता है कि मेरे साथ कुछ तमाशा-सा किया जा रहा है। इसका कारण यह है कि उस समय उसका जाग्रत मन तर्क-वितर्क करने की शक्ति रखता है, इसी शक्ति के आधार पर वह सोचता है कि प्रयोगकर्त्ता के निर्देश मात्र से भला वह कैसे निद्रा के वशीभूत हो सकता है? किन्तु जब वह प्रयोगकर्त्ता की क्षमता पर विश्वास रखते हुए अपने मन पर नियन्त्रण रख लेता है तो उसे स्वयं ही यह विश्वास होने लगता है कि निश्चल भाव से एकाग्रचित्त होकर बैठे रहने से निद्रा आ सकती है। जब वह क्रस्टल बॉल, हिप्नाडिस्क या अन्य किसी ऐसी ही वस्तु पर अपनी दृष्टि एवं ध्यान जमा देता है तो निद्रा और भी जल्दी आने लगती है।

जो व्यक्ति इस प्रकार अपने मन को नियन्त्रित करके प्रयोगकर्त्ता के आदेशानुसार बैठ जाते हैं, उन्हें कुछ ही मिनटों में ऐसी अनुभूति होने लगती है। प्रयोगकर्त्ता के निद्रा सम्बन्धी निर्देशों का प्रभाव उन पर पड़ने लगा है। यह अनुभूति होते ही उनकी पलकें भारी होने लगती हैं तथा उन्हें एक अद्भुत शान्तिदायक निद्रा आने लगती है। हिप्नाटिज्म द्वारा लाई गई इस निद्रा से सम्मोहित पात्र को बड़ी सरलता से जगाया जा सकता है। जगने के पश्चात् पात्र अपने शरीर में नया उत्साह एवं स्फूर्ति अनुभव करता है।

पहली बार थोड़ी कठिनाई होती है

किसी भी व्यक्ति को सम्मोहित करने में पहली बार कठिनाई होती है। यदि प्रयोगकर्त्ता उसे पहली बार सम्मोहित करके सुलाने में सफल हो जाता है, तो उसके पश्चात् फिर उस व्यक्ति को हिप्नाटिज्म की निद्रा में सुलाने में कोई कठिनाई नहीं होती। पात्र को भी इसमें किसी प्रकार की कोई असुविधा अनुभव नहीं होती, क्योंकि एक बार सम्मोहित हो जाने के पश्चात् प्रयोगकर्त्ता में पात्र का विश्वास सुदृढ़ हो जाता है।

इसका एक कारण और भी है। मनुष्य की आदत या स्वभाव बड़ी जल्दी परिपक्व हो जाते हैं। जो भी काम हम एक बार करते हैं तो उसमें पहली बार हमें थोड़ी कठिनाई और असुविधा महसूस होती है। परन्तु दूसरी बार उसे करने में हमें आसानी हो जाती है। इसका उदाहरण हम अपने जीवन की दैनिक घटनाओं से ही ले सकते हैं। यदि हम किसी अनजाने मार्ग पर लोगों से पूछ-पूछ कर आगे बढते हैं तो वह रास्ता हमें बड़ा लम्बा दिखाई देता है परन्तु जब लौटते में हम थोड़ी-सी देर में घर पहुंच जाते हैं तो हम सोचते हैं कि रास्ता उतना लम्बा तो नहीं था जितना हमें पहली बार महसूस हुआ था। यही बात हिप्नाटिज्म के प्रयोग के विषय में कही जा सकती है। पहली बार सम्मोहित करने या होते समय हमें ऐसा प्रतीत होता है कि हम किसी दुर्गम पहाड़ी पर चढ़ रहे हैं, परन्तु दूसरी बार तो यह चढ़ाई अपने घर की सीढ़ियों से भी हल्की लगती है। इसी प्रकार जब प्रयोगकर्त्ता एक बार के बाद किसी अन्य अवसर पर अपने पात्र को निर्देश करता है कि आंखें बन्द करके सो जाओ तो उसे देखकर आश्चर्य होता है कि उसके निर्देश का तत्काल पालन होता है।

जैसे-जैसे सम्मोहित होने वाले व्यक्ति को मोहनिद्रा अर्थात् हिप्नाटिज्म की निद्रा आती जाती है वैसे-वैसे वह प्रयोगकर्त्ता के निर्देशों का पालन पूरी तत्परता से करता जाता है। धीरे-धीरे तर्क-वितर्क करने की उसकी शक्ति नष्ट होती जाती है और वह पूरी तरह से प्रयोगकर्त्ता के नियन्त्रण में आ जाता है।

क्या प्रत्येक व्यक्ति को सम्मोहित किया जा सकता है ?

प्रायः यह प्रश्न पूछा जाता है कि क्या किसी भी व्यक्ति को सम्मोहित किया जा सकता है ? इसके उत्तर में हम कहना चाहेंगे कि कोई भी व्यक्ति जो मानसिक रूप से स्वस्थ हो वह निर्देशों से प्रभावित हो सकता है और इसलिए उसे सम्मोहित किया जा सकता है। बहुत से व्यक्ति ऐसे होते हैं जो जाग्रतावस्था में भी निर्देश द्वारा बहुत जल्दी प्रभावित हो जाते हैं। इसका उदाहरण हम पहले भी दे चुके हैं। जब रेल या बस में बैठा कोई व्यक्ति जमुहाई (Yawning) लेने लगता है तो उसके पास बैठे हुए अनेक व्यक्तियों को भी जमुहाई आने लगती है। एक व्यक्ति से दूसरा व्यक्ति साधारणतया आसानी से प्रभावित हो जाता है। जब किसी सभा में बैठे हुए अधिकांश व्यक्तियों को

किसी प्रस्ताव के पक्ष में हाथ उठाते देखते हैं तो बहुत से व्यक्ति बिना समझे-बूझे उनकी देखा-देखी अपना हाथ भी उठा देते हैं। अनेक बार ऐसा देखा गया है कि समूह में उपस्थित व्यक्तियों में से जब हम किसी एक को सम्मोहित करते हैं तो उनमें से कई व्यक्तियों को मोहनिद्रा आ जाती है।

ध्यान को केन्द्रित करना आवश्यक

इस सन्दर्भ में इस बात को कभी नहीं भूलना चाहिए कि किसी पात्र पर सम्मोहन का प्रभाव उसी दशा में पड़ सकता है जबकि वह अपने ध्यान को केन्द्रित कर सके। इसलिए यह आवश्यक है कि पात्र अपना ध्यान सब ओर से समेट कर इस बात पर केन्द्रित कर ले कि उसे सम्मोहित होना है। पात्र में सम्मोहित होने की इच्छा जितनी अधिक बलवती होगी अर्थात् उसकी इच्छा शक्ति (Will power) जितनी अधिक तीव्र होगी उतनी ही अधिक सुगमता से वह सम्मोहित हो सकेगा, यही बात आत्म-सम्मोहन के विषय में महत्त्व रखती है।

उपरोक्त विवरण से यह बात तो पाठक भली भांति समझ ही गए होंगे कि दुर्बल बुद्धि, मानसिक रोगी या पागल व्यक्ति को सम्मोहित नहीं किया जा सकता क्योंकि उनमें इतनी क्षमता नहीं होती कि वे अपने ध्यान को केन्द्रित कर सकें और न उनमें दृढ़ इच्छा शक्ति ही होती है।

सम्मोहन के उपयुक्त पात्र

सम्मोहित करने की दृष्टि से सैनिक तथा पुलिस कर्मचारी बहुत अच्छे पात्र सिद्ध हो सकते हैं। इसका कारण यह है कि उन्हें तत्परता के साथ निर्देशों का पालन करने का अभ्यास होता है। कड़े अनुशासन में रहने के कारण उनमें तर्क-वितर्क करने की प्रवृत्ति भी कम होती है। बच्चे और किशोर आयु के लोग भी आसानी से सम्मोहित किए जा सकते हैं। अनुभव ने इस बात को सिद्ध कर दिया है कि अस्सी प्रतिशत बच्चों तथा किशोरों को सरलता से सम्मोहित किया जा सकता है। किशोर-किशोरियां घर पर माता-पिता के तथा विद्यालयों में अपने अध्यापकों के आदेशों का पालन करते रहने के कारण अच्छे पात्र सिद्ध होते हैं। तात्पर्य यह है कि अच्छे पात्र का लक्षण है, बिना तर्क-वितर्क किए आदेशों का पालन करने की प्रवृत्ति। प्रयोगकर्त्ता पर विश्वास

न रखने वाले और अधिक तर्क-वितर्क करने वाले व्यक्तियों को सम्मोहित करने में प्राय: कठिनाई होती है।

हिप्नाटिक पात्र बनाने के लिए प्रशिक्षण आवश्यक

किसी भी व्यक्ति को प्रशिक्षण देकर अच्छा हिप्नाटिक पात्र बनाया जा सकता है। यदि किसी व्यक्ति को सम्मोहित करने का आप पहली बार प्रयत्न कर रहे हैं और उस प्रथम प्रयत्न में वह सम्मोहित नहीं होता तो अपने मन में यह धारणा नहीं बना लेनी चाहिए कि वह व्यक्ति भविष्य में आपसे कभी सम्मोहित ही नहीं हो सकेगा। प्रयत्नपूर्वक जब आप उसके मन में अपने प्रति विश्वास पैदा कर सकेंगे और उसे अपने ध्यान को किसी एक बिन्दु पर केन्द्रित करने के लिए प्रेरित कर सकेंगे तो आप अवश्य ही दो-चार बार प्रयत्न करके उसे सम्मोहित करने में सफल हो जाएंगे। यही बात आत्म-सम्मोहन के विषय में कही जा सकती है जिसमें मनुष्य अपने आपको सम्मोहित करके हिप्नाटिज्म की निद्रा में सोने का प्रयत्न करता है।

जिस प्रकार कार्य धीरे-धीरे प्रयत्न करके सीखे जा सकते हैं उसी प्रकार सम्मोहन विद्या को धीरे-धीरे प्रगति करके सीखा और सिखाया जा सकता है। जब कोई व्यक्ति एक बार भी सम्मोहित हो जाता है तो दूसरी बार उसे सम्मोहित करने में प्रयोगकर्त्ता को किसी प्रकार की कोई कठिनाई नहीं होती है।

सम्मोहित करने की रीतियां

किसी भी व्यक्ति को तीन प्रकार से सम्मोहित किया जा सकता है :

1. प्रयोगकर्त्ता के मौखिक निर्देश द्वारा।

2. पात्र स्वयं अपने मन को निर्देश देकर सम्मोहित हो जाए। इस क्रिया को आत्म-सम्मोहन कहते हैं।

3. टकटकी बांध कर देखने की विधि (Fascination) द्वारा।

बच्चों, किशोरों अथवा उन व्यक्तियों को जिन्हें एक बार सम्मोहित किया जा चुका है सम्मोहित करने के लिए सम्मोहनकर्त्ता केवल यह आदेश देता है कि वे आंखें बन्द करके आराम से बैठ जाएं। जब वे ऐसा कर लेते हैं तो वह

उन्हें आदेश देता है कि वे लोग धीरे-धीरे सो जाएं। इस मौखिक निर्देशन को पाकर ही वे लोग सम्मोहित होकर मोहनिद्रा में सो जाते हैं।

जब कोई व्यक्ति स्वयं को निर्देश देकर हिप्नाटिक निद्रा में सो जाता है तो इस मोहनिद्रा को आत्म-सम्मोहन कहते हैं। इसकी विधि पर आगे चलकर विस्तारपूर्वक प्रकाश डाला गया है।

तीसरी, टकटकी लगा कर सम्मोहित करने की विधि अंग्रेजी में फैस्सीनेशन (Fascination) विधि कहते हैं, जिसे भारतीय योगियों एवं मनोवैज्ञानिकों ने 'त्राटक' विधि कहा है। यह विधि विदेशों में ही नहीं हमारे देश में भी बहुत लोकप्रिय है, अत्यन्त व्यावहारिक है। इसका प्रयोग केवल सरलतापूर्वक ही नहीं किया जा सकता, बल्कि प्ररिणाम की दृष्टि से भी यह बहुत सफल पाई गई है। कोई भी व्यक्ति बिना गम्भीर अध्ययन किए इसमें जो सफलता प्राप्त करने लगता है जिससे इस विद्या पर उसका विश्वास जम जाता है। फिर वह इस सम्मोहन विद्या का गम्भीर अध्ययन करके नये-नये चमत्कार—जो उसकी कल्पना से भी परे होते हैं—देख सकता है और लोगों को भी दिखा सकता है।

टकटकी बांध कर सम्मोहित करने की विधि इतनी वैज्ञानिक है कि चिकित्सा शास्त्र भी उसे मान्यता प्रदान करता है। इस विधि से किसी भी व्यक्ति को सम्मोहित करने के लिए प्रयोगकर्त्ता अपने हाथ में एक किस्टल बॉल या पेन टार्च अथवा ऐसी ही कोई अत्यन्त चमकदार वस्तु लेकर पात्र को दिखाता है और पात्र को निर्देश देता है कि वह सब ओर से अपनी दृष्टि हटा कर उस चमकीली वस्तु पर जमा दे। दृष्टि के साथ-साथ ध्यान को भी उस पर केन्द्रित कर दे ताकि उस समय उसके मन में इधर-उधर के विचार आकर उसकी एकाग्रता को नष्ट न कर दें। जब पात्र कुछ समय तक उस चमकदार वस्तु पर अपनी दृष्टि जमाए रहता है तो उसकी आंखें थक जाती हैं और वह मोहनिद्रा में सो जाता है। यही उसकी सम्मोहित अवस्था है।

अध्याय 7

करामाती क्रिस्टल बॉल

पिछले अध्याय में हमने लिखा है कि किसी व्यक्ति से क्रिस्टल बॉल पर अपनी दृष्टि जमाने के लिए कह कर प्रयोगकर्त्ता उसे सम्मोहित कर सकता है। परन्तु 'क्रिस्टल बॉल' क्या चीज है, यह सम्भवतः बहुत से पाठक नहीं जानते होंगे। ऐसी दशा में क्रिस्टल बॉल के माध्यम से सम्मोहित करने की विधि बताने से पूर्व यह बता देना आवश्यक होगा कि 'क्रिस्टल बॉल' वास्तव में क्या चीज है? यह कैसी होती है और कहां मिल सकती है ?

क्रिस्टल बॉल क्या है ?

क्रिस्टल बॉल लगभग डेढ़-दो इंच व्यास (Diameter) का एक गोला होता है जो सबसे अच्छे किस्म (Quality) के कांच से बनाया जाता है, इस कांच को क्रिस्टल ग्लास (Crystal glass) या बिल्लौरी कांच भी कहते हैं। यह ठोस गोला—जो गेंद के आकार का होता है—इंग्लैंड और जर्मन से बन कर आता है। भारत में भी लगभग सत्तर-अस्सी रुपये में मिलता है। इस बॉल को रखने के लिए इसके साथ लकड़ी का बना हुआ एक सुन्दर स्टैंड भी आता है।

बहुत से लोग तो क्रिस्टल बॉल पर अपनी दृष्टि जमाकर भूत, वर्तमान तथा भविष्य का हाल बता देते हैं। इस साधना को क्रिस्टल गेजिंग (Crystal gazing) कहते हैं। क्रिस्टल बॉल द्वारा किसी भी व्यक्ति को सम्मोहित करने के पीछे एक मात्र सिद्धान्त यह है कि यह गोला बहुत अधिक चमकदार होता है। इसकी ओर टकटकी बांध कर देखते रहने वाले की आँखों को चलाने वाली मांस-पेशियां थक जाती हैं और उसे नींद आने लगती है। यह एक बिल्कुल प्राकृतिक बात है। इसमें कोई जादू-टोना नहीं है।

क्रिस्टल बॉल का सम्मोहन में प्रयोग

जिस व्यक्ति को सम्मोहित करना है, उसे संध्या के समय शान्त वातावरण में निश्चिन्त होकर आराम से कुर्सी पर बैठ जाने को कहें। फिर उसे क्रिस्टल

बॉल पर दृष्टि केन्द्रित करने के लिए कहें और साथ ही पूर्ण आत्मविश्वास के साथ उसे तब तक मौखिक (मुंहजबानी) निर्देश देते रहें जब तक कि वह सो न जाए। क्या और किस प्रकार का निर्देश देना है, यह हम अगले अध्याय में जिसका शीर्षक है 'सम्मोहित कैसे करें' बताएंगे। इस प्रकार का निर्देश मिलने पर पात्र को कुछ देर में निद्रा आने लगती है और वह शीघ्र ही एक शान्तिदायक निद्रा में सो जाता है। इसके पश्चात् उस व्यक्ति को उसी प्रकार निर्देश देना चाहिए जैसा कि अन्य सम्मोहन क्रियाओं में दिए जाते हैं। किन्तु आत्मानिर्देशन के मामले में पद्धति कुछ भिन्न है।

क्रिस्टल बॉल के द्वारा भविष्यवाणी

वैज्ञानिकों एवं अनुभवी व्यक्तियों ने इस बात को व्यावहारिक रूप से सिद्ध कर दिया है कि क्रिस्टल बॉल की ओर निरन्तर देखते रहकर हिप्नाटिक निद्रा ही नहीं प्राप्त की जा सकती, अपितु इसकी सहायता से भविष्य में घटित होने वाली घटनाओं को भी देखा जा सकता है और भविष्यवाणी की जा सकती है। इसके लिए पूर्ण निष्ठा के साथ दीर्घ काल तक साधना करने की आवश्यकता है।

क्रिस्टल बॉल द्वारा भविष्यवाणियां करने के लिए साधना इस प्रकार करनी चाहिए। संध्या को सूर्यास्त के समय प्रसन्न मन से आराम कुर्सी पर बैठ जाइए, वातावरण शान्त हो। कमरे में कोई तेज प्रकाश न हो। फिर एकाग्र चित्त होकर क्रिस्टल बॉल पर अपनी दृष्टि जमा देनी चाहिए। उसकी ओर एकटक देखते-देखते यदि आंखों में पानी आने लगे तो कुछ क्षणों के लिए आंखें बन्द कर लें। इसके पश्चात फिर आंखें खोलकर किस्टल बॉल की ओर देखना आरम्भ कर दें। इसका अभ्यास लगभग बीस मिनट तक कुछ दिन रोज कीजिए।

कुछ दिन तक इस प्रकार अभ्यास करने के पश्चात् आपको उस गोले के चारों ओर एक अद्भुत प्रकाश दिखाई देने लगेगा। कुछ दिन तक यह प्रकाश अस्थायी रहेगा—अर्थात् कुछ देर दीखेगा, फिर मिट जाएगा और उसके बाद फिर दिखाई देगा; इसी प्रकार यह क्रम चलता रहेगा। आगे चल कर लम्बी-लम्बी अवधि तक यह प्रकाश बना रहेगा। जब प्रकाश में कुछ स्थायित्व आने लगेगा तो आपको उस प्रकाश में कुछ जाने पहचाने व्यक्तियों के चेहरे या अन्य आकर्षक दृश्य दिखाई देने लगेंगे। इस प्रकार कुछ दिन अभ्यास करते रहने से वह स्थिति आ जाएगी जब आप इस क्रिस्टल बॉल के माध्यम से भविष्य में घटने वाली और उसी

समय आप से सैंकड़ों मीलों की दूरी पर घटने वाली घटनाओं को प्रत्यक्ष रूप में देख सकेंगे, मानो आप दूरदर्शन से कोई आंखों देखा विवरण देख रहे हैं। इस प्रकार आपके लिए किसी भी व्यक्ति के सम्बन्ध में भविष्यवाणी में कोई कठिनाई नहीं होगी।

क्रिस्टल बॉल में देखकर की गई आश्चर्यजनक भविष्यवाणियां

अमेरिका की जीन डिक्सन नामक महिला आज भी इस क्रिस्टल बॉल की सहायता से भविष्यवाणियां करती हैं और वे शत-प्रतिशत सही बैठती हैं। इसका कारण यह है कि भविष्य में होने वाली घटनाएं उनके सम्मुख क्रिस्टल बॉल में चलचित्र के दृश्यों की भांति स्पष्ट रूप से दिखाई दे जाती हैं। इनमें देखकर ही वे जिज्ञासुओं में प्रश्नों के उत्तर देती हैं। क्रिस्टल बॉल का अभ्यास करते-करते अब तो वे अपनी मानसिक चेतना के आधार पर ही बिना किसी बाहरी माध्यम की सहायता के भावी घटनाओं की पूर्व सूचना प्राप्त कर लेती हैं। उनकी अनेक भविष्यवाणियों ने तो संसार के बड़े-बड़े मनोवैज्ञानिकों एवं राज नीतिज्ञों को भी चौंका दिया है। यहां हम कुछ भविष्यवाणियों का उल्लेख कर रहे हैं, जिन्हें पढ़कर पाठक भी चकित हुए बिना न रहेंगे।

गांधीजी की हत्या की पूर्व सूचना

सन् 1947 की बात है, अर्थात् गांधीजी की हत्या से कई मास पूर्व एक दिन गर्मियों की संध्या में जीन डिक्सन ने अमेरिका में अपने मित्रों से कहा, "महात्मा गांधी की नई दिल्ली में हत्या कर दी जाएगी। हत्या ऐसे व्यक्ति एवं धर्मानुयायी द्वारा की जाएगी जिसका इस समय कोई अनुमार भी नहीं लगा सकता।" और संसार यह जानकर आश्चर्यचकित रह गया कि इस भविष्यवाणी के कुछ मास पश्चात् ही 30 जनवरी, 1948 को नाथूराम गोडसे द्वारा नई दिल्ली में महात्मा गांधी की हत्या कर दी गई।

राष्ट्रपति कैनेडी के विषय में भी

इसी प्रकार अमेरिका के राष्ट्रपति जॉन कैनेडी की हत्या के विषय में भी सन 1958 में जीन ने भविष्यवाणी कर दी थी। यह उस समय की बात है जबकि वे राष्ट्रपति चुने भी नहीं गए थे और उस समय कोई भी यह नहीं कह

सकता था कि वे निश्चित रूप से राष्ट्रपति चुन ही लिए जायेंगे। जीन की यह भविष्यवाणी अमेरिका से प्रकाशित होने वाली 13 मई, 1958 की 'परेड' नामक पत्रिका में छपी थी और यह भविष्यवाणी सही होकर रही। जॉन कनेडी अमेरिका के राष्ट्रपित चुने जाने के पश्चात् जब एक जुलूस में उनको समारोह-पूर्वक ले जाया जा रहा था तो मार्ग में उनकी हत्या कर दी गई।

अतएव यह विश्वासपूर्वक कहा जा सकता है कि क्रिस्टल बॉल की सहायता से किसी को सम्मोहित करने के अतिरिक्त आप स्वयं भी अपनी शक्ति का विस्तार कर सकते हैं। प्राचीन काल में प्रायः प्रत्येक देश में भविष्य दर्शन के लिए कांच के इस गोले का प्रयोग किया जाता था।

नोट :—क्रस्टल बॉल आजकल नहीं मिलती अतः जो पाठक 'क्रस्टल गेजिंग' साधना को करने के इच्छुक हों वे घर बैठे दो-चार रुपये खर्च करके ही कांच का ऐसा यंत्र बना सकते हैं जो देखने में क्रस्टल बॉल जैसा ही दिखाई देता है। इस पर साधना भी क्रस्टल बाल की तरह ही की जाती है और क्रस्टल बॉल की तरह ही इसमें भूत, वर्तमान तथा भविष्य की घटनाएं देखी जा सकती हैं। इस यंत्र को बनाने की विधि हमारी पुस्तक **'अलौकिक शक्तियां'** में दी हुई है।

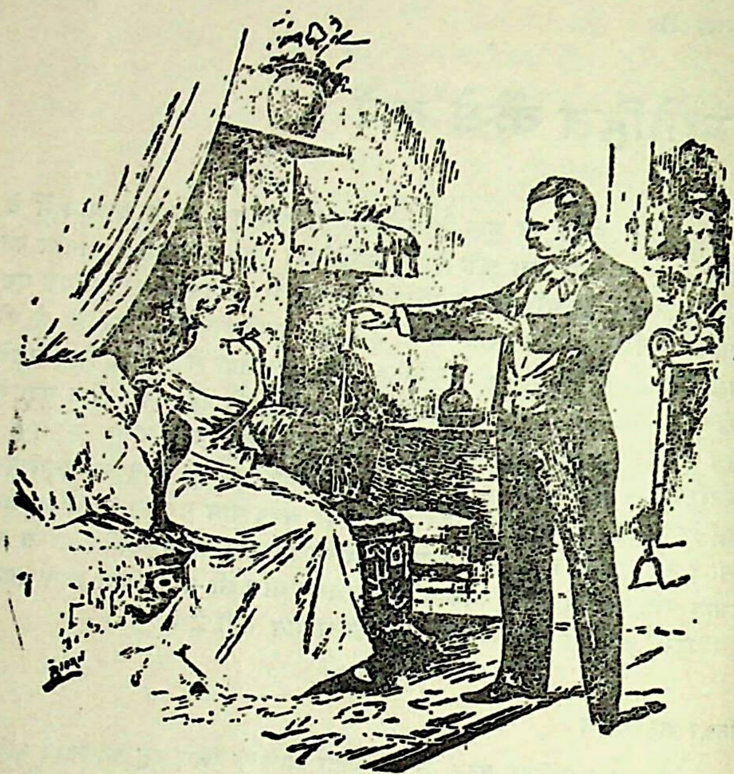
अध्याय 8

सम्मोहित कैसे करें ?

सम्मोहित करने की कुछ विधियों का परिचय हम पिछले अध्याय में दे चुके हैं। हम यह भी बता चुके हैं कि फैस्सीनेशन (Fascination) विधि को ही चिकित्सा शास्त्री और मनोवैज्ञानिक मान्यता प्रदान करते हैं और वे इसे एक वैज्ञानिक एवं तर्क संगत विधि मानते हैं। कुछ सम्मोहनकर्त्ता अपने हाथों से जो 'पास' देते हैं, अर्थात् पात्र को सम्मोहित करके मोहनिद्रा में लाने के लिए उसके शरीर पर या शरीर से कुछ फासले पर अपने हाथों को एक विशेष मुद्रा में फेरते हैं, इसे मैस्मेरिज्म विद्या का एक महत्वपूर्ण अंग माना जाता है। मैस्मेरिज्म के सम्बन्ध में जिन लोगों ने गहन अध्ययन और सूक्ष्म अनुसंधान किए हैं, उनकी मान्यता है कि प्रयोगकर्त्ता जब अपने पात्र पर अपने हाथ से 'पास देता है तो उसके हाथों में से निकलने वाली बिजली या चुम्बकीय शक्ति का प्रभाव पात्र पर पड़ता है जिसके परिणामस्वरूप पात्र को मोह निद्रा आने लगती है। परन्तु बहुत से वैज्ञानिक इस तर्क से सहमत नहीं हैं।

निद्रा का कारण

यह एक प्रामाणिक तथ्य है कि निद्रा लाने के लिए यह अनिवार्य नहीं है कि मस्तिष्क को भी थका दिया जाए। शारीरिक थकावट से भी निद्रा आने लगती है। यदि कोई व्यक्ति काफी समय तक किसी चमकदार वस्तु पर दृष्टि जमाकर देखता रहे तो आंखों को चलाने और उन पर नियंत्रण रखने वाली मांस-पेशियां और तन्त्रिकाएं जल्दी ही थक जाती हैं, जिससे उसकी आंखें स्वयं ही मुंदने लगती हैं लेकिन इसके साथ-साथ सम्मोहनकर्त्ता उसे निर्देश भी देता रहता है कि "तुम्हें नींद आने लगी है" तो आंखों की थकावट और मौखिक निर्देशन इन दोनों के सामूहिक प्रभाव से पात्र वास्तव में मोह निद्रा में चला



हिप्नाटिज्म विज्ञान का जब प्रचलन हुआ था उन दिनों का एक चित्र। सम्मोहनकर्त्ता पात्र को अपने हाथों से 'पास' देकर सम्मोहित कर रहा है। आजकल भी सम्मोहनकर्त्ता 'पासों' का प्रयोग करते हैं।

जाता है। फैस्सीनेशन विधि का यही मूल सिद्धांत है। प्रस्तुत अध्याय में सम्मोहन के लिए इसी विधि का प्रयोग किया है।

सम्मोहित किसे करें ?

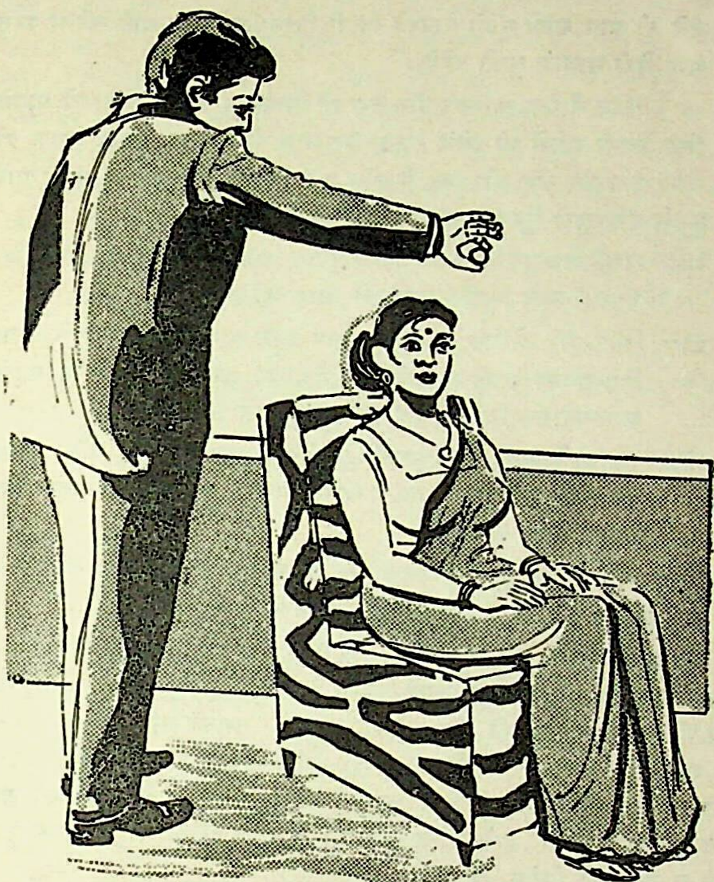
किसी व्यक्ति को सम्मोहित करने से पूर्व हमें यह देख लेना चाहिए कि जिसे हम सम्मोहित करने जा रहे हैं, उसे सम्मोहन विद्या (हिप्नाटिज्म) पर पूर्ण निष्ठा तो है और वह हमारे अर्थात् प्रयोगकर्त्ता के प्रति श्रद्धावान तो है; ऐसे व्यक्ति को बड़ी सरलता से सम्मोहित किया जा सकता है। यदि हिप्नाटिज्म के विषय में अथवा हिप्नाटिज्म के परिणामस्वरूप उसे अपने स्वयं के विषय में कोई शंका हो तो उसका पूरी तरह से समाधान कर देना चाहिए। यदि उसके मन में तनिक भी भय या आशंका रह जायेगी तो उसे सम्मोहन से कोई लाभ नहीं पहुंचेगा। इसलिए यह अत्यन्त आवश्यक है कि ऐसे व्यक्तियों को सम्मोहित करने से पूर्व कुछ देर तक उनके साथ वार्तालाप करके उन्हें सम्मोहन विद्या के लाभों से अवगत करा दिया जाए ताकि वे मानसिक रूप से सम्मोहित होने के लिए पहले स्वयं को तैयार कर लें और हिप्नाटिज्म के प्रति निष्ठावान बन जाएं।

सम्मोहित करने की विधि

जिस पात्र को सम्मोहित करना हो उसे ऐसी गद्दीदार कुर्सी पर बिठा देना चाहिए जो पूर्णतया आरामदेह हो, जिस पर बैठने में पात्र को किसी प्रकार की कोई असुविधा न हो। यदि संध्या का समय हो चुका हो और कमरे में रोशनी के लिए बल्ब जलाना आवश्यक हो तो उसका प्रकाश पात्र के पीछे की ओर से आना चाहिए। इसके पश्चात् क्रिस्टल बॉल या पेन लाइट (एक छोटी-सी टार्च) जैसी कोई अत्यन्त चमकीली वस्तु अपने हाथ में पकड़कर सम्मोहित किये जाने वाले पात्र की आंखों से लगभग 12 इंच के फासले पर परन्तु उसके सिर से तनिक ऊपर की ओर रखें। फिर पात्र को निर्देश दीजिए कि वह उस चमकीली वस्तु की ओर टकटकी लगाकर देखे। अपनी दृष्टि को उस वस्तु से न हटने दे, उस पर केन्द्रित कर ले इसके पश्चात् उसे नीचे लिखे शब्दों में निर्देश देकर सुलाने का प्रयत्न करें। निर्देश हल्की, मीठी किन्तु सुदृढ़ आवाज में दिए जाने चाहिए। जो कुछ आप कहें उसे धीरे-धीरे स्पष्ट शब्दों में कहिए। प्रत्येक निर्देश देने

के पश्चात् कुछ देर के लिए ठहर जाइए। फिर उस निर्देश को दो बार दुहराइये। इसका कारण यह है कि जब किसी निर्देश की पुनरावृत्ति की जाती है, तभी वे निर्देश पात्र के अवचेतन मन में गहराई से प्रवेश करके भली-भांति अपनी जड़ जमाने में समर्थ होते हैं। जब कि किसी व्यक्ति को पहली बार सम्मोहित करना हो तो पात्र को निद्रावस्था में लाने के लिए आप नीचे लिखे शब्दों में निर्देश दे सकते हैं। स्मरण रहे कि यह आवश्यक नहीं है कि आप निर्देश देने के लिए इन्हीं शब्दों का प्रयोग करें, इन शब्दों से मिलते-जुलते दूसरे शब्द भी हो सकते हैं। ये शब्द कोई पत्थर की लकीर नहीं हैं। इनमें आप सुविधा और परिस्थितियों के अनुसार परिवर्तन भी कर सकते हैं। ये शब्द तो केवल आपके मार्ग-दर्शन के लिए दिए गए हैं। यह आपकी इच्छा है कि आप इन्हीं शब्दों का प्रयोग करें अथवा इनसे मिलते-जुलते किन्तु इसी आशय के दूसरे शब्दों का प्रयोग करें।

मेरे हाथ में जो चीज (क्रिस्टल बॉल या पेन लाइट) है, इसकी ओर ध्यान से देखते रहिए। आप यह महसूस करेंगे कि एक बड़ा आनन्ददायक भारीपन आपके सम्पूर्ण शरीर और मस्तिष्क पर छाता जा रहा है। इस भारीपन के साथ आपको धीरे-धीरे गहरी और आनन्ददायक नींद आने लगेगी···अपने शरीर की प्रत्येक मांसपेशी और प्रत्येक अंग को ढीला छोड़ दीजिए···सांस आहिस्ता-आहिस्ता और गहरे-गहरे लीजिए···मेरी आवाज पर पूरा-पूरा ध्यान रखिए···मेरे मुंह से निकला एक-एक शब्द आपको मीठी और गहरी निद्रा में ले जाता चला जायेगा···अपने शरीर को ढीला··· बिल्कुल ढीला छोड़ दीजिए···आपकी टांगें भारी होती जा रही हैं··· आपकी दोनों भुजायें बहुत भारी होती जा रही हैं···आपकी आंखों में पानी आने लगा है और वे भारी होती जा रही हैं···आपकी पलकें जल्दी-जल्दी खुलने, बन्द होने लगी हैं···अब आपको अपनी आंखें खुली रखने में कठिनाई हो रही है। मेरे हाथ की इस चमकीली चीज पर दृष्टि जमाये रखना अब आपके लिए कठिन होता जा रहा है···मेरी आवाज पर अधिक से अधिक ध्यान देते रहिए···आपकी आंखें और मस्तिष्क थकावट का अनुभव कर रहे हैं। अब आप अपनी आंखें बन्द करके गहरी नींद में सोना चाहते हैं—



क्रस्टल बॉल दिखाकर सम्मोहित करने की विधि

चित्र में दिखाया गया है कि पात्र को किस प्रकार आरामदेह स्थिति में बैठाना चाहिए। प्रयोगकर्त्ता अपने हाथ में क्रस्टल बल लेकर पात्र को निर्देश दे रहा है कि वह इस बॉल पर अपनी दृष्टि केन्द्रित करे। क्रस्टल बॉल के स्थान पर पेन लाइट (नन्हीं-सी टार्च) भी प्रयोग की जा सकती है।

जैसे ही आप आंखें मूंदेंगे आपको गहरी हिप्नाटिक नींद आने लगेगी परंतु आप मेरी आवाज सुनते रहेंगे।"

"जब मैं एक से लेकर तीन तक की गिनती पूरी कर लूंगा तो आपके लिए अपनी आँखों को खोले रखना असम्भव हो जायेगा···आप तुरन्त ही आंखें बन्द कर लेंगे और जब मैं तीन तक गिनती पूरी कर लूंगा तो आप तुरन्त ही गहरी हिप्नाटिक नींद में सो जायेंगे···।"

एक···(तनिक ठहर कर)···आपका पूरा शरीर बहुत भारी होता जा रहा है और निद्रा अवस्था में आता जा रहा है।

दो···(धीरे-धीरे बोलिए) आपका सिर बहुत भारी होकर थकने लगा है···आपकी पलकें झपकने लगी हैं···आप आंखें बन्द करके गहरी आनन्ददायक निद्रा में सो जाना चाहते हैं···।

तीन···(आज्ञा के स्वर में)···अपनी आँखें बन्द कर लीजिए और मीठी गहरी निद्रा में सो जाइए···गहरी···गहरी तथा खूब गहरी नींद आपको आने लगी···।

"अब आप सो गये हैं···हिप्नाटिक नींद में सो गये हैं और उस समय तक नहीं जागेंगे जब तक कि मैं आपको जागने के लिये नहीं कहूंगा।"

इस प्रकार निर्देश देने के पश्चात् आप देखेंगे कि कुछ सैकिण्डों अथवा एक आधा मिनट तक तो पात्र की पलकें अवश्य झपकती रहेंगी, उसके पश्चात् वह शीघ्र ही कुर्सी पर पीछे की ओर लुढ़क जाएगा। उसकी आंखें बिल्कुल बन्द और शान्त होकर पलकें झपकना बन्द कर देंगी। इतना ही नहीं उसके शरीर के समस्त अंग पूर्ण रूप से शिथिल अवस्था में आ जायेंगे। अब पात्र को कुछ मिनट तक आराम की इसी शान्त अवस्था में रहने दीजिए। न उससे कुछ कहिए न उसे कोई निर्देश ही दीजिए।

दूसरी रीति

किसी भी पात्र को सम्मोहित करने की दूसरी रीति यह है कि आप उस व्यक्ति से कहिए कि वह कुछ समय तक टकटकी लगा कर आपकी आंखों में

देखे। जिस समय वह आपकी आंखों की तरफ टकटकी लगाकर देख रहा हो, उस समय आप अपनी इच्छा शक्ति से उसके मन पर यह प्रभाव डालें कि उसे धीरे-धीरे नींद आ रही है। यह निर्देश आप शारीरिक और मानसिक दोनों रीतियों से दें। उसे सम्मोहित करने के लिए आप हाथ से 'पास' दें या न दें, यह आपकी इच्छा पर निर्भर करता है। यदि आप उसे विना 'पास' दिये सम्मोहित करना चाहते हैं तो आप उसके पास बैठकर उसके दोनों हाथों को धीरे से इस प्रकार अपने हाथों से दवा लें कि उनके और आपके हाथों के अंगूठे परस्पर एक-दूसरे के सामने हों। जब उस व्यक्ति की आंखें फैलने लगें तो आप कुछ मिनट पश्चात् अपने हाथ हटाकर यह कहते हुए अंगुलियों के सिरों (पोरों) से उनकी आंखें बन्द कर दें।

"अब तुम्हारी आंखें बन्द हो रही हैं...तूम्हे नीद आ रही है... गहरी नींद आ रही है (आदि-आदि)।

जैसा कि पहली विधि में बताया गया है, शेष निर्देश उसी प्रकार दें।

कुछ परीक्षण

इसके पश्चात् अनेक प्रकार के परीक्षण करके इस बात की जांच की जानी चाहिए कि क्या पात्र वास्तव में सम्मोहित होकर गहरी नींद में सो गया है अथवा वह सम्मोहित होने का केवल बहाना कर रहा है। अनेक बार कुछ व्यक्ति प्रयोगकर्त्ता को मूर्ख बनाने के लिए निद्रा-मग्न होने का अभिनय करते हैं। कभी-कभी ऐसा भी हो जाता है कि पात्र सम्मोहन निद्रा में सोने के स्थान पर वास्तविक एवं प्राकृतिक नींद में सो जाता है।

यहां पाठकों को सम्मोहन (हिप्नाटिक) निद्रा तथा प्राकृतिक निद्रा के भेद को एक बार फिर समझ लेना चाहिए। यह जानना प्रयोगकर्त्ता के लिए अत्यन्त आवश्यक है। सम्मोहन निद्रा में पात्र का चित्ताकर्षण या आत्मिक सम्बन्ध (Rapport) प्रयोगकर्त्ता के साथ बना रहता है। वैसे तो पात्र इस प्रकार से निद्रावस्था में होता है परन्तु उसका ध्यान सदैव प्रयोगकर्त्ता के निर्देशों एवं आदेशों के साथ जुड़ा रहता है। इसी संलग्नता के कारण ही वह प्रयोगकर्त्ता के आदेशों का पालन करता है तथा उसके प्रश्नों का उत्तर देता है। यदि प्रयोगकर्त्ता

के आदेशों का पालन नहीं करता तो समझ लेना चाहिए कि अब पात्र सम्मोहन की निद्रा में न होकर प्राकृतिक निद्रा में सो गया है।

इन परीक्षणों द्वारा यह जानकारी भी मिल जाती है कि पात्र मोह निद्रा (हिप्नाटिक निद्रा) की कितनी गहराई तक पहुँच गया। जितने भी परीक्षण किये जाएं, उन सब में—प्रत्येक परीक्षण के पश्चात्—हिप्नाटिक निद्रा को गहरा करने के लिए पात्र को वैसे ही निर्देश देते रहिए जैसे कि पहले परीक्षण के अन्त में बताये गये हैं। निर्देश इस प्रकार स्पष्ट शब्दों में दीजिए जैसे आप किसी जागते हुए व्यक्ति को निर्देश देते हैं। अब हम प्रत्येक परीक्षण में कहे जाने वाले वाक्यों को प्रस्तुत कर रहे हैं। इन्हें पाठक ध्यान से पढ़ें।

पहला परीक्षण

"आपने अपने पूरे शरीर को इतना ढीला छोड़ा हुआ है और आप इतनी गहरी नींद में सोये हुए हैं कि आप उस समय तक अपनी आंखें नहीं खोल सकते जब तक कि मैं खोलने के लिए आपसे नहीं कहूंगा··· आप अपनी आंखें खोलने की जितनी अधिक कोशिश करेंगे, आपके लिए आंखें खोलना उतना ही कठिन हो जायेगा···आँखें खोलने की कोशिश कीजिए परन्तु आपको इन्हें खोलना उस समय तक असम्भव हो जाएगा जब तक कि मैं आपको आज्ञा नहीं दूंगा···आपकी आंखों की पलक एक दूसरे के साथ-साथ मजबूती से मिल गई हैं···(इस समय पात्र अपनी आंखें खोलने की कोशिश करता है और जब वह देखता है कि आंखें खोलना असम्भव हो गया है तो आगे लिखे निर्देशों द्वारा उसकी हिप्नाटिक निद्रा को और गहरा कीजिए) अब आप और गहरी नींद में सोयेंगे··· गहरी नींद···बेफिक्री की नींद"

दूसरा परीक्षण

उपरोक्त निर्देशन देने पर पात्र और भी गहरी मोह निद्रा में डूब जायेगा। अब आप निम्नलिखित शब्दों से दूसरा परीक्षण प्रारम्भ कीजिए :

"अपने दोनों हाथों को अपने सीने के सामने रखकर हाथों की अंगुलियों को एक-दूसरे में फंसा लें।"



पहला परीक्षण : आंखों का परीक्षण

पात्र को सम्मोहित कर दिया गया है। उससे कह दिया गया है कि वह उस समय तक अपनी आंखें खोलने में असमर्थ रहेगी जब तक सम्मोहनकर्त्ता उन्हें खोलने के लिए न कहे। सम्मोहित स्त्री आंखें खोलने का प्रयत्न कर रही है परन्तु खोल नहीं पा रही है। कोई पात्र सम्मोहित हो चुका है या नहीं इसका निर्णय करने के लिए यह पहला टैस्ट है।

जब पात्र दोनों हाथों की अंगुलियों को आपस में फंसा ले तो उसे आगे लिखे अनुसार निर्देश दीजिए—

"आपके हाथ मजबूती से एक-दूसरे से चिपक गए हैं। आप इन्हें उस समय तक नहीं खोल सकते जब तक मैं इन्हें खोलने का आदेश नहीं दूंगा···।"

जब वह हाथों को छुड़ाकर अलग करने में असमर्थ रहे तो उसे आगे लिखे निर्देश दीजिए—

"जब मैं अपने हाथ की ताली बजाऊंगा तो आप अपने हाथ को एक-दूसरे से छुड़ाकर अलग कर सकेंगे। (अब ताली बजाइये और कहिये) ···अब तुम अपने हाथों को अलग कर सकते हो। अपने हाथों को एक-दूसरे से अलग कर लो और गहरी नींद में सो जाओ···।"

तीसरा परीक्षण

"मैं आपके हाथों को आपके सीने के सामने घुमाऊंगा और जैसे ही मैं एक हाथ को दूसरे के चारों तरफ घुमाऊंगा, आप गहरी नींद में सो जायेंगे ··(अब उसके हाथों को घुमाइये और कहिये)···अब आप स्वयं ही अपने हाथों को घुमाइये···(फिर उससे कहिये)···अब आप हाथ को घुमाते ही रहेंगे और जब तक मैं न कहूं आपके लिए उन्हें घुमाने से रोकना असंभव हो जाएगा। रोकने की कोशिश कीजिए···आप हाथों का घुमाना नहीं रोक पा रहे हैं—उन्हें रोकना आपके लिए असम्भव है।···(जब आप पात्र को हाथ घुमाने से रोकना चाहें तो कहिए)···जब मैं ताली बजाऊंगा तो आप हाथ घुमाना बन्द कर देंगे आपका घुमाना रुक जायेगा··· (अब ताली बजाकर कहिए)···अब आप हाथ घुमाना रोक सकते हैं···एक दम रोक दीजिए···और गहरी नींद में सो जाइए···।"

चौथा परीक्षण

अपने सम्मोहित पात्र की दाहिनी या बाईं भुजा ऊपर उठाकर कंध की सीध में ले जाइये और उसे पकड़कर सामने को पूरा फैला दीजिए। अब उसे निर्देश दीजिए—



दूसरा परीक्षण : हाथों का परीक्षण

सम्मोहित पात्र से पहले यह कहा गया है कि अपने दोनों हाथों की उंगलियां एक-दूसरे में फांस ले और साथ ही उसे यह निर्देश भी दिए गए हैं कि वह चाहे कितनी कोशिश करे हाथों को अलग नहीं कर पाएगी जब तक कि सम्मोहनकर्त्ता अलग करने को न कहे ।

"आपकी भुजा कोहनी पर से सख्त होती जा रही है इसलिए आप बांह को मोड़ नहीं सकते···अब आपकी भुजा लोहे की छड़ की तरह सख्त होती जा रही है···जब मैं एक से तीन तक की गिनी पूरी कर लूंगा तो आपके लिए अपनी इस भुजा को ऊपर या नीचे करना असंभव हो जाएगा। एक···दो···तीन···अब आपके लिए अपनी भुजा को उस समय तक मोड़ना असम्भव हो गया है, जब तक कि मैं आपसे उसे मोड़ने के लिए नहीं कहूंगा···। (जब आप चाहें कि पात्र अपनी भुजा को मोड़ सके तो उससे कहिये)···जब मैं तीन तक गिनती पूरी कर लूंगा तो आप अपनी भुजा को मोड़ सकेंगे और फिर वह सामान्य अवस्था में आ जाएगी।··· एक···दो···तीन···आप अपनी भुजा को मोड़ सकते हैं···गहरी नींद में सो जाइए—बिल्कुल गहरी नींद में···।

पांचवां परीक्षण

"जब मैं तीन तक गिनती पूरी कर लूंगा तो आपका दाहिना (या बायां) हाथ सुन्न हो जाएगा और आपको उसमें किसी भी प्रकार की पीड़ा का अनुभव नहीं होगा। अब आपका पूरा हाथ और भुजा स्पर्श शून्य (सुन्न) हो गया है। इसमें पीड़ा का बिल्कुल अनुभव नहीं होगा। ···एक···दो···तीन···आपका हाथ अब पूरी तरह सुन्न हो गया है··· आपके हाथ या भुजा में किसी प्रकार की कोई अनुभूति नहीं हो रही है।"

अब पात्र के हाथ में नोचिए। वह हिलेगा नहीं। चाहें तो इंजेक्शन की सुई को स्प्रिट में स्टरलाइज करके पात्र के हाथ में चुभा सकते हैं। सुई के चुभाने पर सम्मोहित पात्र न तो अपने को हटायेगा और न उसे किसी प्रकार की कोई पीड़ा ही होगी। जब आप यह चाहें कि उसका हाथ और भुजा सामान्य स्थिति में आ जाए तो उससे कहें—

"जब मैं तीन तक की गिनती पूरा कर लूंगा तो आपके हाथ और भुजा में आई हुई स्पर्श शून्यता समाप्त हो जाएंगी, यह हाथ और भुजा फिर से अपनी प्राकृतिक अवस्था में आ जाएंगी। इनमें फिर से पहले की तरह संवेदनशीलता आ जाएगी।···एक···दो···तीन···अब आपके हाथ



तीसरा परीक्षण : हाथों को घुमाने का परीक्षण

सम्मोहित पात्र को सम्मोहनोत्तर निर्देश दिए गए थे कि सम्मोहन से जागने पर जब उसका नाम पुकारा जाएगा तो उसमें अपने हाथों को एक-दूसरे के ऊपर घुमाने की अदम्य इच्छा उत्पन्न हो जाएगी। वह उस समय तक हाथों को घुमाती रहेगी जब तक सम्मोहनकर्त्ता रुकने को न कहे। चित्र में जाग्रत अवस्था में नारी पात्र उक्त सम्मोहनोत्तर निर्देशों का पालन कर रही है।

श्रौर भुजा फिर से सामान्य श्रवस्था में श्रा गए हैं । इनकी संवेदनशीलता लौट श्राई है ।"

आजकल दांतों के वहुत से डाक्टर (डेन्टिस्ट) ग्रपने रोगियों की चिकित्सा करने अथवा दांत उखाड़ने में इस पांचवें परीक्षण की तकनीक का उपयोग करने लगे हैं । दांतों के ये डॉक्टर रोगी के दांत निकालने से पूर्व उनके मसूढ़ों को हिप्नाटिज्म द्वारा स्पर्श-शून्य कर देते हैं । इससे रोगी को दांत निकालते समय पीड़ा महसूस नहीं होती । इतना ही नहीं ये लोग निर्देशन द्वारा वयस्कों तथा बच्चों—दोनों ही प्रकार के रोगियों को पूर्ण विश्राम देकर उनके मन से दांत-सम्बन्धी उपचार का भय निकाल देते हैं । इसका परिणाम यह होता है कि रोगी चिकित्सक के साथ सहयोग करने लगता है । ऐसा होने से रोगी को कष्ट कम होता है और चिकित्सक को भी उपचार करने में सुविधा रहती है ।

कभी-कभी पात्र प्रयोगकर्त्ता को भ्रम में डालने के लिए आंखें वन्द करके ऐसा वहाना करता है मानो वह हिप्नाटिज्म की गहरी निद्रा में सो गया है । इस प्रकार वह प्रयोगकर्त्ता को मूर्ख वनाकर उसकी खिल्ली उड़ाना चाहता है । ऐसी दशा में यह आवश्यक है कि प्रयोगकर्त्ता पाँचवें परीक्षण का उपयोग करते हुए सुई चुभाकर देख ले । यदि वह वहानेवाजी कर रहा होगा तो सुई चुभते ही फौरन अपना हाथ खींच लेगा । इसके अतिक्ति छठा परीक्षण करके अमोनिया सुंघा कर भी यह मालूल किया जा सकता है कि पात्र वास्तव में सम्मोहित हो गया है या नहीं । सम्भव है, पाठकों को यह न मालूम हो कि अमोनिया कैसे तैयार किया जाता है ? ग्रमोनिया तैयार करने की विधि यह है कि एक वोतल में लगभग ग्राधी ऊंचाई तक पानी भर दिया जाए । फिर उसमें छोटी-सी डली नौसादार की और उतनी ही वड़ी डली चूने की डाल ली जाए । इन दोनों के मिश्रण से अमोनिया गैस बनती है जिसमें बहुत तेज गंध होती है । यदि इसे सूंघा जाए तो इससे ग्राँखों में पानी निकलने लगता है । इस वोतल में नौसादर ग्रौर चूना जितनी अधिक मात्रा में डाला जाता है, अमोनिया की गंध उतनी ही तेज हो जाती है । हल्के ग्रमोनिया वाटर को भी अधिक देर तक नहीं सूंघा जा सकता, क्योंकि इसकी गंध इतनी तेज ग्रौर ग्रप्रिय होती है कि नाक के पास वोतल ग्राते ही आदमी एक दम ग्रपनी नाक पीछें हटा लेता है ।



चौथा परीक्षण : भुजा का परीक्षण

सम्मोहित पात्र को अपनी एक भुजा फैलाने की आज्ञा दी गई है। उसे यह निर्देश भी दिए गए हैं कि जब तक सम्मोहनकर्त्ता उससे न कहे वह इस भुजा को मोड़ने या झुकाने में असमर्थ रहेगी।

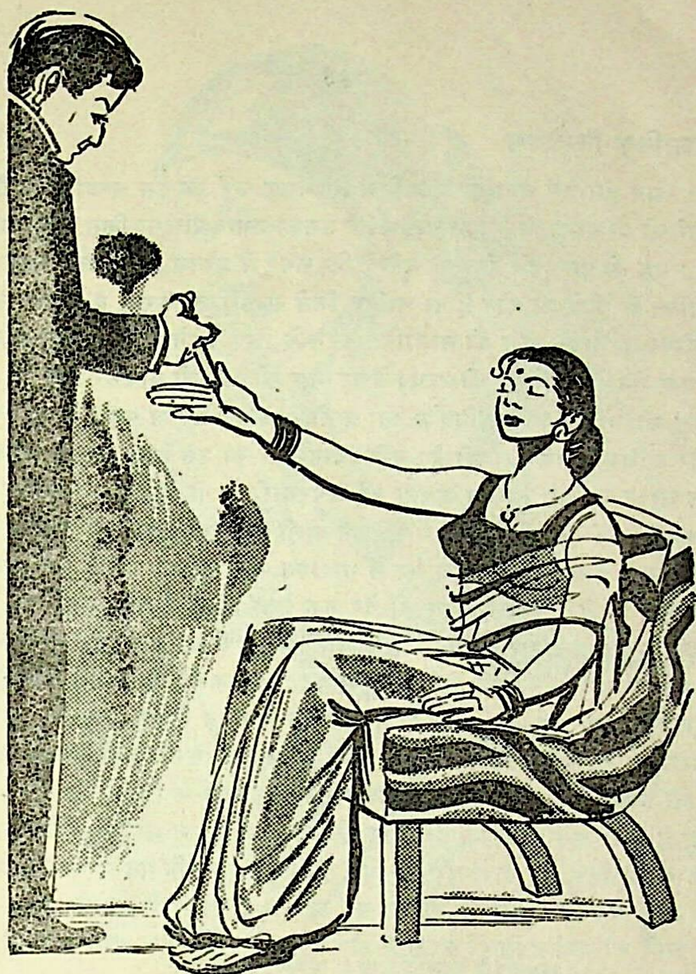
छठा परीक्षण

छठा परीक्षण प्रयोगकर्त्ता इस अमोनिया की बोतल को हाथ में लेकर करता है। वह पात्र से कहता है—

"जब मैं तीन तक गिनती पूरी कर लूंगा तो तुम्हें इस बोतल में से जो मैं तुम्हारी नाक के आगे खोलकर रखूंगा तुम्हें गुलाब के इत्र की मोहक सुगन्ध आएगी। तुम इस सुगन्ध से मस्त हो जाओगे और मुझे बताओगे कि इसकी गंध कितनी मोहक है। एक···दो···तीन···।"

अब अमोनिया की बोतल खोलकर पात्र की नाक के नीचे रखिये। यदि पात्र अपने चेहरे को पीछे हटा लेता है तो यह समझ लेना चाहिए कि वह पूर्णतया सम्मोहित नहीं हुआ है।

जब पात्र सम्मोहन की इस अवस्था में पहुँच जाता है तो उस पर अनेक प्रकार के परीक्षण करके इस बात पर पुष्टि कर ली जाती है कि वह वास्तव में सम्मोहित हो गया है। इस प्रकार के परीक्षण है—भूली बातों का स्मरण करना मतिभ्रम पैदा करना, उसके शरीर के विभिन्न अंगों को स्पर्श शून्य कर देना, उसे बाल्यावस्था या कम आयु में पहुंच जाने का निर्देश देना, आदि। इस प्रकार के परीक्षणों से यह देखा गया है कि जब सम्मोहित पात्र प्रयोगकर्त्ता के निर्देशों द्वारा कम आयु के स्तर पर पहुंच जाता है तो परीक्षण करने पर पता चलता है कि उसकी बुद्धि वास्तव में उसी स्तर पर पहुंच गई है, जिस स्तर पर उस आयु में थी। यदि सम्मोहित पात्र से कहा जाए कि वह बारह वर्ष की अवस्था में पहुंचे और फिर एक कागज पर लिखे तो उसका लेख वैसा ही होगा, जैसा बारह वर्ष की आयु में था। फिर उससे कहा जाए कि वह सत्रह या अठारह वर्ष की आयु का हो जाए और उससे लिखने के लिए कहा जाए तो उसका लेख बदल कर वैसा हो जाएगा, जैसा उस आयु में था। इस प्रकार उसे विभिन्न आयु स्तरों पर पहुंचा कर उसके बदलते हुए लेख देखे जा सकते हैं। यह जहां एक ओर अच्छा मनोरंजक तमाशा बन जाता है वहां इससे इस बात का भी परीक्षण हो जाता है कि सम्मोहित व्यक्ति मोहनिद्रा की किस गहराई तक पहुंच गया है।



पांचवां परीक्षण : सुई का परीक्षण

आत्म सम्मोहन की सहायता से पात्र ने अपने हाथ को स्पर्शशून्य बना लिया है। स्पर्शशून्यता की परीक्षा के लिए सम्मोहनकर्त्ता उसकी हथेली में इंजेक्शन की सुई चुभाकर देख रहा है। पात्र को पीड़ा का तनिक भी अनुभव नहीं हो रहा है।

वैज्ञानिक विश्लेषण

अब हम इस बात का वैज्ञानिक विश्लेषण करें कि इस अध्याय में निद्रा लाने की जो सम्मोहन विधि बताई गई है उसका प्रभाव पात्र पर किस प्रकार पड़ता है। यह तो हम पहले ही बता चुके हैं कि कमरे में प्रकाश देने वाला बल्ब उस व्यक्ति के पीछे की ओर होना चाहिए जिसे सम्मोहित करना है। जिस समय प्रयोगकर्त्ता अपने पात्र को सम्मोहित करने के लिए अपने हाथ में क्रिस्टल बॉल अथवा पेन टार्च (नन्हीं-सी-टार्च) लेकर पात्र को टकटकी बांधकर हाथ की उस वस्तु की ओर देखने का निर्देश देता है तो बल्ब का प्रकाश पड़ने से वह वस्तु और अधिक चमकने लगती है। यदि प्रयोगकर्त्ता को उस समय क्रिस्टल बॉल या पेन लाइट न मिले तो वह जलती हुई अगरबत्ती से भी प्रयोग कर सकता है। जब पात्र प्रयोगकर्त्ता के हाथ में चमकने वाली वस्तु पर अपनी दृष्टि जमा देगा तो उसकी पलकों में निश्चित रुप से भारीपन आने लगेगा, क्योंकि जब टकटकी लगाकर किसी चमकीली वस्तु को देर तक देखा जाता है तो आंखों पर जोर पड़ने के कारण आंखों की पलकें थक जाती हैं। एक तो पलकें वैसे ही थकावट के कारण भारी हो चुकी होती हैं, उस पर प्रयोगकर्त्ता यह निर्देश देता है कि 'तुम्हारी आंखें थक कर भारी होती जा रही हैं।" ये निर्देश गम्भीर शरीर-शास्त्रीय नियमों पर आधारित है। पात्र स्वाभाविक रूप से यही समझने लगता है कि उसकी पलकों में भारीपन केवल सम्मोहनकर्त्ता के निर्देशों के कारण आ रहा है। वह इस बात को भूल जाता है कि यह भारीपन शारीरिक प्रक्रिया का एक स्वाभाविक अंग है। परिणाम यह होता है कि उसके मन में सम्मोहनकर्त्ता के प्रति श्रद्धा एवं सम्मान भावना की उत्पत्ति हो जाती है। इससे प्रयोगकर्त्ता का आगे का मार्ग सरल हो जाता है और पात्र का मन सहज भाव से सम्मोहन-कर्त्ता के आदेशों का पालन करने लगता है।

इसके पश्चात् प्रयोगकर्त्ता उसे निर्देश देता है कि उसकी आंखें इतनी भारी हो रही हैं और थक गई हैं कि अब वह उन्हें बन्द करना चाहता है और गहरी निद्रा में सो जाना चाहता है। यदि प्रयोगकर्त्ता उसे आंखें बन्द करने तथा सोने का निर्देश न दे तो भी यह बिल्कुल स्वाभाविक है कि वह आंखों के थक जाने के कारण उन्हें बन्द करना चाहेगा। फिर जब भी सम्मोहनकर्त्ता उसे आंखों में



छठा परीक्षण : अमोनिया परीक्षण

सम्मोहित पात्र को सम्मोहनोत्तर निर्देश दे दिए गए थे कि मोहनिद्रा से जागने पर वह अलमारी में रखी हुई बोतल उठाकर सूंघेगी जिसमें उसे गुलाब के इत्र की सुगंधि आएगी। वास्तव में इस बोतल में अत्यंत डाइल्यूट किया हुआ अमोनिया रखा हुआ है, परन्तु जाग्रत पात्र को इसमें गुलाब की सुगन्धि आ रही है।

भारीपन और निद्रा आने का निर्देश देता है तो आंखें बन्द करने की उसकी इच्छा और भी अधिक बलवती हो जाती है। इस समय पात्र एक आरामदेह कुर्सी पर बैठा होता है, पलकें भी चमकीली वस्तु को निरंतर टकटकी बांधकर देखते रहने के कारण थक कर भारी हो जाती हैं। उसी समय प्रयोगकर्त्ता भी उसे सो जाने का निर्देश देता है। इन सबका मिला-जुला प्रभाव यह होता है कि पात्र को नींद आने लगती है।

जब कोई परीक्षण असफल हो जाए

यदि प्रयोगकर्त्ता को ऐसा महसूस होने लगे कि उसके द्वारा किया जाने वाला पहला परीक्षण असफल हो गया है तो उसके पश्चात् उसे और कोई परीक्षण नहीं करना चाहिए। परीक्षण सदा इसी क्रम में किए जाने चाहिए जिनका उल्लेख यहां किया गया है। अर्थात् पहले पहला परीक्षण किया जाए, फि दूसरा और फिर तीसरा, अन्त तक यही क्रम रहना चाहिए। ऐसा नहीं कि पहले के बाद दूसरा परीक्षण छोड़कर तीसरा कर दिया, अथवा दूसरे के बाद चौथा या पांचवां परीक्षण कर दिया, इसके अतिरिक्त यदि दूसरा-तीसरा अथवा कोई भी परीक्षण असफल हो जाए तो उसके पश्चात् अगला परीक्षण नहीं करना चाहिए। जिस परीक्षण तक सफलता मिले उसके बाद का अगला परीक्षण रोककर निर्देशों द्वारा उसकी हिप्नाटिक निद्रा को और गहरा करना चाहिए। इसके बाद फिर प्रारम्भ से परीक्षण करने चाहिए और जहां तक परीक्षण असफल न हों, इन परीक्षणों के क्रम के अनुसार करते जाना चाहिए।

यदि सम्मोहित करने के प्रारम्भिक प्रयत्नों से कोई व्यक्ति सम्मोहित नहीं होता तो प्रयोगकर्त्ता को हिम्मत हार कर नहीं बैठ जाना चाहिए। इसके विपरीत उसे यह पता लगाने की कोशिश करनी चाहिए कि वह अपने पात्र को सम्मोहित करने में असफल क्यों हुआ, अच्छा तो यह होगा कि जिस व्यक्ति को सम्मोहित करने का प्रयत्न किया गया है, उसी से पूछा जाए कि ऐसी कौन-सी चीज है जिसने उसके हिप्नाटिक निद्रा में जाने में रुकावट डाली है। उसकी बात को समझ कर उसके द्वारा दिए गए उत्तर से उसे लाभ उठाना चाहिए। कभी-कभी ऐसा होता है कि पात्र के मन में सम्मोहन विद्या अथवा सम्मोहन करने वाले व्यक्ति के प्रति पूरा विश्वास और निष्ठा नहीं होती; वह दोनों ही को या

दोनों में से किसी एक को शंका की दृष्टि से देखता है। यहां प्रयोगकर्त्ता का कर्त्तव्य हो जाता है कि वह विभिन्न प्रकार के उदाहरण देकर उस व्यक्ति की शंकाओं का समाधान करे ; उसके पश्चात् फिर अपना प्रयोग आरम्भ करे।

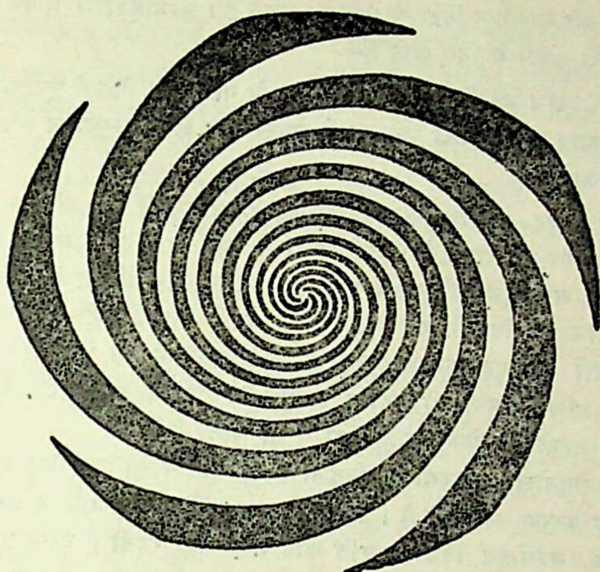
सम्मोहन विद्या का प्रयोग करते समय यदि पात्र जल्दी-जल्दी पलक झपकने लगे तो प्रयोगकर्त्ता को समझ लेना चाहिए कि अब पात्र पर सम्मोहन का प्रभाव होने लगा है। इस समय इस बात की अत्यन्त आवश्यकता है कि प्रयोग कर्त्ता धीर, गम्भीर किन्तु सुदृढ़ शब्दों में पात्र को निद्रा आ जाने का आदेश दे। इन दृढ़ शब्दों का पात्र पर बड़ा प्रभाव पड़ता है। इस प्रकार का आदेश मिलने पर पात्र कभी-कभी तुरन्त आंखें बन्द करके गहरी मोह निद्रा में चला जाता है। इस समय उसे जो निद्रा आती है, वह पहले प्राकृतिक और हल्की होती है; फिर धीरे-धीरे वह प्राकृतिक निद्रा गहरी हिप्नाटिक निद्रा में परिवर्तित होने लगती है। जब यह स्थिति आ जाती है। उस समय पात्र सबसे पहले अपनी पलकों में भारीपन महसूस करता है। उसके पश्चात् उसकी इच्छा उन्हें बन्द करने की होती है और यह इच्छा इतनी बलवती हो जाती है कि उसे आंखों को खुली रखने में बड़ी कठिनाई होने लगती है। परिणाम यह होता है कि अन्त में उसकी आँखें पूरी तरह बन्द हो जाती हैं। यदि प्रयोगकर्त्ता इन बातों का सावधानी से निरीक्षण करता रहे तो उसे उचित अवसर पर उचित निर्देश देने में सुविधा होगी। इससे पात्र आसानी से सम्मोहित होकर मोह निद्रा में चला जायेगा।

एक अन्य प्रभावशाली उपाय

किसी व्यक्ति को सम्मोहित करने का एक प्रभावशाली उपाय और है जिसमें अमेरिका के प्रसिद्ध हिप्नाटिस्ट श्री मैलविन पावर्स द्वारा आविष्कार किए गए स्पायरल (Spiral) की सहायता ली जाती है। इस स्पायरल का नाम इसके आविष्कारक पावर्स ने अपने ही नाम पर 'पावर्स' 'हिप्नाडिस्क स्पायरल' रखा है। हिन्दी में इसे 'सम्मोहन चक्र' या 'शक्ति चक्र' कहा जा सकता है। इसका चित्र यहां पाठकों की जानकारी के लिए दे रहे हैं। वास्तव में स्पायरल बारह इन्च व्यास का होता है और सफेद गत्ते पर काली स्याही से छपा होता है। इसको कैंची से ग्रामोफोन रिकार्ड की तरह गोलाई में काट कर इसके केन्द्र में

एक सूराख इतने छोटे व्यास का बना लिया जाता है कि उसे ग्रामोफ़ोन के घूमते हुए तवे पर बनी हुई पिन में—जिसमें रिकार्ड डाला जाता है—डाला जा सके। इस स्पायरल को रिकार्ड के स्थान पर लगा कर ग्रामोफोन को खड़ा करके रख दिया जाता है, जिससे पात्र के सामने यह निरन्तर घूमता रह सके। पात्र जब इस घूमते हुए स्पायरल पर दृष्टि केन्द्रित करता है तो उसे अनेक प्रकार की आकृतियां उसमें घूमती दिखाई देती हैं। इसे लगातार देखते रहने से आंखों पर जोर पड़ता है और वे थक जाती हैं। उस समय पात्र को ऐसा महसूस होता है कि वह एक गहरे काले और घूमते हुए शंकु (Cone) की ओर खिचा हुआ चला जा रहा है। एक ओर तो इस प्रकार उसकी आँखें थक कर उनींदी होती जाती हैं, दूसरी ओर प्रयोगकर्त्ता निद्रा आने के लिए उसे लगातार मौखिक निर्देश देता रहता है। इन दोनों का मिला-जुला परिणाम यह होता है कि पात्र बड़ी आसानी से मोह निद्रा की सबसे गहरी अवस्था अथवा निद्राचारिता में पहुंच जाता है कुछ पात्र तो बड़ी जल्दी सम्मोहित हो जाते हैं। इस हिप्नोडिस्क का प्रयोग कभी-कभी मंच सम्मोहन (स्टेज हिप्नाटिज्म) अर्थात् बहुत से दर्शकों को एक साथ एक ही समय में सम्मोहित करने के लिए भी किया जाता है।

जब श्री मैल्विन पावर्स कहीं सम्मोहन विज्ञान पर भाषण देने के लिए जाते हैं तो अपने साथ हिप्नाडिस्क भी ले जाते हैं जो एक ग्रामोफोन जैसे घूमने वाले यन्त्र पर चढ़ा होता है। इसे ले जाकर वे मंच पर रख देते हैं, घुमाते नहीं हैं। जब वे भाषण प्रारम्भ कर देते हैं तो उसके दौरान अनेक व्यक्ति इस स्पायरल को बड़े ध्यान तथा एकाग्र दृष्टि से देखने लगते हैं। इसका फल यह होता है कि भाषण समाप्त होने से पहले लगभग वे सभी व्यक्ति गहरी सम्मोहन निद्रा में निमग्न हो जाते हैं जो इस हिप्नोडिस्क की ओर टकटकी लगा कर देख रहे थे, हालांकि श्री पावर्स इस हिप्नोडिस्क के सम्बन्ध में एक शब्द भी मुंह से नहीं निकालते। इसका मनोवैज्ञानिक कारण यह है कि वे व्यक्ति यह मान लेते हैं कि स्पायरल उनको सम्मोहित करने के लिए ही वहां रखा गया है। इसी धारणा को मन में रखे हुए जब वे स्पायरल की ओर देखने लगते हैं तो उन पर हिप्नाटिक निद्रा प्रभाव डाल देती है और वे गहरी निद्रा में सो जाते हैं। पावर्स द्वारा आविष्कृत इस स्पायरल का मूल्य पन्द्रह रुपए है।



पावर्स हिप्नोडिस्क स्पायरल
(इसे ही 'शक्ति-चक्र' कहते हैं)

केवल प्रथम सम्मोहन ही समस्या

किसी भी नए पात्र को सम्मोहित करने में साधारणतया पहली बार अधिक समय लगता है, किन्तु एक बार सम्मोहित हो जाने के पश्चात् भविष्य में पात्र को आसानी से सम्मोहित किया जा सकता है, क्योंकि प्रयोगकर्त्ता पात्र को सम्मोहनत्तर निर्देशन दे देता है। सम्मोहनोत्तर निर्देश पात्र को हल्की अथवा गहरी —कैसी भी सम्मोहन निद्रा में दिये जा सकते हैं। सम्मोहनोत्तर निर्देश लगभग नीचे लिखे शब्दों में दिए जाते हैं—

> **जब भी मैं आपके सामने एक से पांच तक गिनती पूरी करूंगा तो आप अपनी आंखें बन्द करके गहरी और शान्त सम्मोहन निद्रा में सो जायेंगे।"**

इस प्रकार सम्मोहनोत्तर निर्देशों का प्रभाव महीनों तक और कभी-कभी वर्षों तक पात्र पर रहता है। दूसरे शब्दों में कहा जाए तो पात्र इन निर्देशनों के कारण सम्मोहनकर्त्ता का दास बन जाता है। जब भी प्रयोगकर्त्ता उसके सामने पांच तक गिनती गिनता है पात्र तुरन्त ही सम्मोहित हो जाता है। इससे प्रयोगकर्त्ता को यह सुविधा रहती है कि भविष्य में उस पात्र को सम्मोहित करने में अधिक समय नहीं लगाना पड़ता और पात्र बहुत आसानी से थोड़े से समय में सम्मोहित होकर मोह निद्रा में सो जाता है।

सम्मोहनोत्तर अवस्था के निर्देशों से सम्मोहित हो जाने का एक मनोवैज्ञानिक कारण और भी है। प्रथम बार सम्मोहित हो जाने के कारण पात्र के मन में सम्मोहन विद्या के प्रति कोई शंका नहीं रहती। दूसरे प्रयोगकर्त्ता के प्रति उसके मन में श्रद्धा और निष्ठा का भाव जाग्रत हो जाता है।

अध्याय 9

पात्र को मोह निद्रा से कैसे जगायें

बहुत से प्रयोगकर्त्ताओं के मन में यह शंका हो सकती है कि यदि हम किसी व्यक्ति को सम्मोहित करके मोह निद्रा में सुला दें और फिर उसे जाग्रत करके सामान्य अवस्था में न ला सकें तो क्या होगा ? यह शंका सर्वथा निर्मूल है। इस विषय में प्रयोगकर्त्ता को किसी प्रकार की कोई चिन्ता करने की आवश्यकता नहीं है क्योंकि पात्र को जगाने के मामले में कभी कोई समस्या सामने नहीं आती। केवल इतना जान लेना ही जरूरी है कि पात्र को जगाने की उचित रीति क्या है ?

अगर पात्र को सम्मोहित करने के पश्चात् प्रयोगकर्त्ता भाग जाए तो क्या होगा ?

इस प्रश्न के समाधान के लिए पाठकों को यह समझ लेना चाहिए कि सम्मोहन के प्रभाव में सोते हुए भी पात्र का अपने मन, मस्तिष्क और शरीर पर पूरे समय पूरा-पूरा नियन्त्रण बना रहता है। इसका एक मात्र कारण यह है कि सम्मोहनावस्था नींद जैसी होते हुए भी वास्तव में प्राकृतिक नींद नहीं होती। इन दोनों प्रकार की निद्राओं में जो अन्तर है, उसे नीचे लिखे उदाहरण से स्पष्ट रूप में समझा जा सकता है।

मान लीजिए किसी बीमार बच्चे की मां रात भर उसके सिराहने बैठी रहती है। देर तक जागते रहने और थक जाने के कारण वह रह-रह कर ऊंघने लगती है ऊंघते समय यदि बादल गरजने लगे तो उसकी आंखें नहीं खुलेंगी, परन्तु यदि बच्चा जरा भी कराहने लगेगा तो उसकी कराहट सुनकर वह फौरन सजग हो जाएगी। इसका कारण यह है कि बच्चे के प्रति उसका चित्ताकर्षण (Rapport) स्थापित हो जाता है। बच्चे की मां का इस प्रकार सो जाना प्राकृतिक निद्रा लेना नहीं कहा जा सकता। इसी प्रकार सम्मोहित अवस्था की निद्रा को भी प्राकृतिक रूप से सोने का उदाहरण नहीं कहा जा सकता। जिस

प्रकार मां सोते-सोते भी केवल अपने बच्चे के प्रति सजग रहती है। इसी प्रकार सम्मोहित व्यक्ति भी केवल सम्मोहनकर्त्ता के निर्देशनों के प्रति सजग रहता है उदाहरण के लिए सम्मोहनकर्त्ता अपने पात्र को यह निर्देश दे दे कि पात्र के कान में खुजली उठ रही है तो वह फौरन अपना कान खुजलाने लगेगा। उसी समय यदि दर्शकों में से कोई व्यक्ति उस पात्र को ऐसा निर्देश दे दे तो पात्र पर उसकी कोई प्रतिक्रिया नहीं होगी और न वह उसके निर्देशानुसार अपना कान ही खुजायेगा। ऐसा प्रतीत होगा कि वह उस व्यक्ति के निर्देश को जैसे सुन ही न रहा हो अथवा उसकी पूर्णतया उपेक्षा कर रहा है इससे यह बात स्पष्ट हो जाती है कि पात्र और प्रयोगकर्त्ता के बीच जो चित्ताकर्षण बन गया है उसी के आधीन पात्र सम्मोहनकर्त्ता के निर्देशों का पालन करता है, अन्य व्यक्तियों के साथ उसका उस समय कोई सम्पर्क नहीं होता।

सम्मोहनकर्त्ता एवं सम्मोहित व्यक्ति के बीच जो घनिष्ठ सम्बन्ध स्थापित हो जाता है, उसी के कारण सम्मोहनकर्त्ता द्वारा पात्र को जगाए जाने में कोई कठिनाई नहीं होती। कभी-कभी तो ऐसा होता है कि यदि प्रयोगकर्त्ता कुछ देर तक उससे बात न करे तो पात्र स्वयं ही जाग कर अपनी सामान्य अवस्था में आ जाता है। सम्मोहनकर्त्ता यदि बातचीत बन्द कर दे तो यह खामोशी भी पात्र को जगाने के लिए निर्देशन का काम करती है। कुछ पात्र ऐसे होते हैं जो आकस्मिक अथवा तेज आवाज से जग जाते हैं। मोटेतौर पर यह कहा जा सकता है कि किसी भी प्रयोगकर्त्ता को अपने सम्मोहित पात्र को मोह निद्रा से जगाने में कभी कोई कठिनाई नहीं होती और न आपको ही होगी। उसे जगाने से पूर्व ऊपर की ओर कुछ 'पास' हाथ से देकर उसके मुंह पर एक ठण्डी सांस छोड़नी चाहिए। इसके पश्चात् उस पात्र को जगाने के लिए आपको केवल इतना कहना है, अपनी आंखें खोलो और जग जाओ।'

स्मरण रखिए कि आपको पात्र की आंखें खोलने के लिए निर्देश देना चाहिए, क्योंकि आप उसे मोह निद्रा में सुलाते समय कह चुके हैं कि वह उस समय तक आंखें नहीं खोल पाएगा जब तक कि आप उसे आंखें खोलने का आदेश न दें।

पात्र को मोह निद्रा से जगाने के लिए आप नीचे लिखे निर्देश दे सकते हैं—

"जब मैं तीन तक गिनती पूरी कर लूंगा उस समय तक तुम आंखें खोल

लोगे और जाग जाओगे···जिस समय तुम जाओगे तुम्हें अपने शरीर में एक नई ताजगी, स्फूर्ति और शक्ति का अनुभव होगा···तुम अच्छी तरह जाग उठोगे और अपने को बिल्कुल स्वस्थ महसूस करोगे···एक···दो···तीन··· अपनी आंखे खोलो···और जग जाओ।"

मोह निद्रा से पात्र को जगाने की एक दूसरी और अधिक अच्छी विधि यह है कि पात्र को निर्देश दे दिया जाये कि उसे जागने के लिए स्वयं जोर-जोर से दस तक गिनती गिननी चाहिए। जब वह पांच तक गिन चुके तो निर्देशन दीजिए कि अब वह अपनी आंखें खोल लेगा और वह दस तक की गिनती पूरी कर लेगा तो जाग जायेगा। यदि आपका पात्र इस प्रकार गहरी हिप्नाटिक निद्रा से जागता है तो जगने पर वह इस बात का स्पष्टीकरण नहीं कर पायेगा कि वह गिनती क्यों और किस लिए गिन रहा था।

आप अपने पात्र को इन शब्दों में निर्देशन दे सकते हैं—

"जब मैं तीन तक गिनती पूरी कर लूंगा तब तुम जोर-जोर से बोलते हुए दस तक गिनती गिनोगे···जब तुम पांच तक गिनती बोल लोगे तो तुम अपनी आँख खोल लोगे···और जब तुम दस तक गिनती पूरी कर लोगे तो तुम पूरी तरह जाग जाओगे···एक···दो···तीन···अब गिनती शुरू करो।"

इतना सब कुछ होते हुए भी कुछ मामलों में—जिनकी संख्या नगण्य ही होती है—सम्मोहित व्यक्ति सम्मोहनकर्त्ता के आदेश पर भी नहीं जागता। ऐसी दशा में सम्मोहक को चाहिए कि वह नाक के सिरों से ऊपर की ओर अंगूठों से दबाकर धीरे से उसकी आंखें खोल दे और साथ ही उसे जागने का आदेश भी दे दे। ऐसा प्रायः तब होता है, जब सम्मोहनकर्त्ता को अपने ऊपर विश्वास नहीं रहता। इसका प्रभाव सम्मोहित पात्र पर भी पड़ता है।

यदि किसी कारण वश मोह निद्रा में सोये हुए पात्र को जगाने की यह विधि भी असफल हो जाए तो सम्मोहित व्यक्ति से ही पूछना चाहिये 'तुम्हें सम्मोहन से जगने के लिए मुझे क्या करना चाहिए और फिर जैसा वह कहे वैसा करना चाहिए। उदाहरण के लिए वह कह सकता है कि मुझे जगाने के लिए मेरी अंगुली पकड़कर खींचो या मेरे हाथ पकड़कर हिलाओ। कभी-कभी वह यह भी कह सकता है कि मुझे गहरी नींद में सो जाने दो, मैं अमुक समय पर स्वयं

उठ जाऊंगा । ऐसी दशा में उसे उतने समय तक सोते रहने देना चाहिए। ऐसा तभी होता है जब सम्मोहित व्यक्ति सम्मोहनकर्त्ता के नियंत्रण से निकल कर अपने स्वयं के नियंत्रण में चला जाता है ।

संपर्क टूटने पर भी पात्र जग जाता है

कभी-कभी ऐसा होता है कि किसी निश्चित उद्देश्य की पूर्ति के लिए सम्मोहनकर्त्ता किसी व्यक्ति को सम्मोहित करता है । उसके प्रयत्नों से वह व्यक्ति सम्मोहित हो जाता है । इससे पिछले अध्याय में दिये गये समस्त परीक्षणों के द्वारा प्रयोगकर्त्ता इस बात का निश्चय कर लेता है कि सम्मोहित व्यक्ति गहरी मोह निद्रा में निमग्न हो गया है और अब उसकी स्वयं ही मोहनिद्रा से जाग जाने की कोई संभावना नहीं है । इस निष्कर्ष पर पहुंच जाने के बाद वह सम्मोहन के उस चरण पर पहुंचता है जिसके लिए उसे सम्मोहित किया गया है । मान लीजिए कि वह उसे किसी कुव्यसन से छुटकारा दिलाना चाहता है अथवा वह उससे कोई महत्त्वपूर्ण जानकारी प्राप्त करना चाहता हो या ऐसा ही अन्य कोई उद्देश्य हो सकता है ।

अभी उसने वह महत्त्वपूर्ण कार्य प्रारम्भ नहीं किया है अथवा उसे आरम्भ करने जा रहा है कि उसका बाहर से बुलावा आ जाता है । जिस कार्य के लिए उसे बुलाया गया है वह इतना महत्वपूर्ण है कि वह अपने पात्र को जगाये बिना बाहर से बाहर ही चला जाता है । यह भी हो सकता है कि उसे जो सूचना देने के लिए बाहर बुलाया गया था, वह इतनी महत्त्वपूर्ण दुःखद, अथवा उसके मन की शांति को भंग कर देने वाली होती है कि वह एकदम घबड़ा जाता है या किंकर्त्तव्यविमूढ़ हो जाता है । ऐसी परिस्थिति में वह अपने पात्र को—जिसे उसने सम्मोहित किया है—जगाना भूल जाता है और उसे काफी समय तक इस बात का ध्यान नहीं आता अथवा जब आता है तो वह उस स्थान से—जहां सम्मोहित व्यक्ति बैठा हुआ है—इतनी दूर निकल चुका है कि वहाँ से उसी समय लौटना उसके लिए सम्भव नहीं है । ऐसी स्थिति में प्रश्न उठता है कि क्या सम्मोहित व्यक्ति अनिश्चितकाल तक मोह निद्रा में ही पड़ा रहेगा ? ऐसी दशा में उसका क्या होगा ?

यह काफी चिन्तित कर देने वाला प्रश्न है। किन्तु वास्तव में, इसमें चिन्ता की कोई बात नहीं है। उस स्थान से कुछ देर के लिए भी सम्मोहनकर्त्ता के हट जाने के कारण अथवा उसके मन के अशान्त हो जाने के कारण सम्मोहित व्यक्ति के अन्तर्मन का सम्पर्क सम्मोहनकर्त्ता के मन से टूट जाता है। चूंकि यह मोह निद्रा सम्मोहनकर्त्ता के मन के द्वारा उस पर लाई गई थी, जब वह अन्यत्र चला गया अथवा अशान्त हो गया तो सम्पर्क टूटते ही सम्मोहित व्यक्ति स्वतन्त्र हो जाता है। उसके स्वतन्त्र होते ही मोह निद्रा भंग हो जाती है और पात्र स्वयं जग कर सामान्य अवस्था में आ जाता है। अतएव ऐसी परिस्थिति आ पड़ने पर चिन्तित होने की आवश्यकता नहीं है।

अध्याय 10

आत्म-सम्मोहन

अब तक हमने सम्मोहन की उस प्रक्रिया का वर्णन किया है जिसमें सम्मोहनकर्त्ता किसी दूसरे व्यक्ति को सम्मोहित करता है और उस पात्र से अपनी इच्छानुसार कार्य कराता है अथवा उसके भविष्य के लिए इस प्रकार मार्गदर्शन करता है कि वह अपने कुव्यसनों और रोगों-पीड़ाओं से—जो अधिकतर मन की भावना के कारण ही होती हैं—छुटकारा पा सके। अब हम सम्मोहन के उस चरण पर आते हैं जिसमें मनुष्य अपनी साधना द्वारा स्वयं को सम्मोहित करके अद्‌भुत अलौकिक एवं अविश्वसनीय कार्य करने की क्षमता प्राप्त कर लेता है।

भारत में आत्म-सम्मोहन का बड़ा महत्वपूर्ण स्थान रहा है। इस आत्म-सम्मोहन का योग से बड़ा घनिष्ट सम्बन्ध है। योग की क्रिया में प्राणायाम निहित है, परन्तु आत्म सम्मोहन में प्राणायाम को विशेष महत्व नहीं दिया गया है। दोनों के कारनामे लोगों को चकित कर देने वाले और कुछ अंशों में अलौकिक हो सकते हैं। इसी आत्म-सम्मोहन का हम पहले थोड़ा-सा परिचय दे देना चाहते हैं। उसके पश्चात् इसे करने की विधि बतायेंगे।

आत्म-सम्मोहन की शक्ति

आत्म-सम्मोहन की विशाल और व्यापक शक्ति का सरलता से अनुमान नहीं लगाया जा सकता। इसके जो कुछ थोड़े बहुत कारनामे जनसाधारण के सामने आते हैं, उन्हें देखकर दांतों तले अंगुली दबाते हुए वे केवल इतना ही कह सकते हैं कि क्या ऐसा हो सकता है? क्या ऐसा होना संभव है? क्या वास्तव में ऐसा हुआ था? जो सुनते हैं, उनका मन उस पर सहज ही विश्वास करने को नहीं होता और जो स्वयं अपनी आंखों से देखते हैं वे इसलिए अविश्वास नहीं कर सकते कि अपनी ही आंखों को झुठलाना उनके लिए सम्भव नहीं है।

आत्म-सम्मोहन का प्रयोग विभिन्न धर्मों और सम्प्रदायों के भक्त शताब्दियों से करते चले आ रहे हैं। भारत के बहुत से साधु-सन्त तथा मुस्लिम सूफी आत्म सम्मोहन द्वारा ही अपने शरीर के किसी अंग विशेष को स्पर्श ज्ञान शून्य(सुन्न) कर देना, नंगे पैरों से जलते हुए अंगारों पर चलना, कांच के टूटे हुए नुकीले टुकड़ों पर चलना अथवा उन्हें चबाना अथवा कांटों या नुकीली कीलों के तख्त या शैया पर बैठना अथवा सोना जैसे विचित्र एवं आश्चर्यजनक करतब दिखाते आ रहे हैं। ये लोग अपने नंगे शरीर पर लोहे की जंजीरें या चिमटे मार कर ऐसे गहरे जख्म कर लेते हैं जिनसे खून की धाराएं प्रवाहित होने लगती हैं, परन्तु फिर भी उन्हें पीड़ा का अनुभव नहीं होता। वास्तव में आत्म-सम्मोहन की अवस्था में ही ये लोग अपने शरीर पर प्रहार करते रहते हैं और तनिक भी दर्द महसूस नहीं करते। हम बहुत से साधु-सन्तों को जो लम्बी-लम्बी समाधियां लगाते हुए देखते हैं, वह एक प्रकार का आत्म-सम्मोहन ही है।

बहुत वर्ष पहले की बात है, जब डाक्टर जेम्स ब्रेड ने भारत आकर उन साधुओं का अध्ययन किया था जो कई-कई सप्ताह तक गहरी समाधि लगाकर-आत्म-सम्मोहन करके-अपने आपको सीलबन्द सन्दूकों या गहरे गड्ढों में बन्द करके उसे ईंट, पत्थर तथा सीमेंट से चिनवा दिया करते हैं। इसके पश्चात् जब उन्हें बाहर निकाल दिया जाता है, तो वे जीवित अवस्था में पाये जाते हैं।

हिप्नाटिज्म में अपने विशाल अनुभव के आधार पर डा० ब्रेड ने यह मत व्यक्त किया था कि भूमि में दबकर भी जीवित रहने का करतब दिखाने वाले साधु वास्तव में आत्म-सम्मोहन द्वारा सम्मोहन निद्रा की गहरी अवस्था कैटेलेप्सी (पेशीय प्रतिष्टम्भ) अथवा समाधि (Trance) में अपने शरीर को लम्बे समय तक रखने की क्षमता प्राप्त कर लेते हैं। इस अवस्था में जो शीतनिद्रित (Hibernating) पशुओं की अवस्था से मिलती है, इन लोगों के शरीर के महत्त्वपूर्ण कार्य घटकर इतनी कम मात्रा में होने लगते हैं जो इन्हें जीवित रखने के लिए और फिर सामान्य अवस्था में लौटा लाने के लिए काफी होते हैं।

ऊपर जो हमने लिखा है, उससे यह नहीं समझ लेना चाहिए कि केवल आश्चर्यजनक करतब ही आत्म-सम्मोहन द्वारा किए जा सकते हैं। दरअसल प्रत्येक व्यक्ति आत्म-सम्मोहन द्वारा अपने जीवन को उन्नत बना सकता है और



आत्म-सम्मोहित व्यक्ति की मुद्रा

हमारे बहुत से साधु सन्यासी आत्म-सम्मोहन द्वारा चित्र में दिखाई हुई समाधि जैसी अवस्था में आ जाते हैं।

जनसाधारण के कल्याण के लिए उसकी सहायया से महान् और उल्लेखनीय कार्य कर सकता हूँ।

पहले एक अध्याय में बताया जा चुका है कि मनुष्य का मन बचपन से ही निर्देशों का पालन करने का अभ्यस्त हो जाता है। यह भी बताया गया था कि मन के दो स्तर होते हैं जिन्हें चेतन (Conscious) और अवचेतन (Subconscious) मन कहा जाता है। मन के इन दो स्तरों की स्थिति ही आत्म-सम्मोहन की मूल आधार शिला है। आत्म-सम्मोहन की स्थिति में मन अपने ही द्वारा दिए गए निर्देशों का पालन बड़ी कुशलता और तत्परता से करने लगता है।

यदि हमारे साधारण अर्थात् चेतन मन में कोई विचार उठता है और वह इस विचार को दृढ़तापूर्वक अपने मन में रख लेता है—दूसरे शब्दों में हम इस बात को इस प्रकार कह सकते हैं कि चेतन मन इस विचार को निर्देशन द्वारा अवचेतन मन पहुंचा देता है—तो अवचेतन मन निर्देशनों द्वारा उसे सौंपे गए कार्य को समय आने पर पूरा करने लगता है। इस प्रकार हम अच्छे विचारों को अवचेतन मन में पहुँचाकर बुरी आदतों या व्यसनों से छुटकारा पा सकते हैं और अच्छी आदतों को अपने मन में पैदा कर सकते हैं, वहां उन्हें स्थान दे सकते हैं।

निर्देशन का तात्कालिक प्रभाव

मनुष्य के ऊपर किसी निर्देशन का कितनी जल्दी प्रभाव पड़ता है यह देख कर वास्तव में आश्चर्य होता है। यह बात इतनी महत्त्वपूर्ण है कि सहसा विश्वास नहीं होता। इस संदर्भ में दो सच्ची घटनाएं प्रस्तुत कर रहे हैं। इन दोनों घटनाओं के क्षेत्र भिन्न-भिन्न हैं, प्रभाव भी भिन्न-भिन्न हैं; किन्तु अन्तिम निष्कर्ष एक ही है।

इंग्लैंड के लिंकनशायर नामक नगर में विलियम हेनरी पोस्टर्स नामक एक युवक रहता था। वह एक संस्थान में बड़े परिश्रम और लगन से कार्य करता था। लिंकनशायर एक छोटा-सा कस्बा है। छोटा कस्बा होने के कारण वहाँ की जनसंख्या अधिक नहीं है। जनसंख्या कम होने के कारण स्वाभाविक है कि उसके मित्रों की संख्या भी कम होगी। अतएव वह अपने प्रतिष्ठान से बचा हुआ समय उन्हीं इने-गिने मित्रों के बीच काटा करता था। वे लोग स्नेह से उसे 'विल' कहते थे।

बिल का एक मित्र लन्दन हो आया था। उसने अपनी मित्र-मंडली के बीच लन्दन के आकर्षक एवं आमोद-प्रमोदमय जीवन का ऐसा सजीव आकर्षक नक्शा खींचा कि बिल का मन भी लन्दन जाने के लिए मचलने लगा। कुछ दिन तो उसने अपने मन पर काबू रखा। अन्त में एक दिन लन्दन जाकर बसने की इच्छा उसके मन में इतनी बलवती हो उठी कि वह अपने प्रतिष्ठान की नौकरी छोड़कर लन्दन के लिए भाग खड़ा हुआ। उस उतावली में उसे यह भी आवश्यकता महसूस नहीं हुई कि वह अपना कार्यभार प्रतिष्ठान के स्वामी को सौंप कर, नियमानुसार त्यागपत्र देकर, लिंकनशायर से रवाना हो। अतएव एक दिन उमंग में आकर वह लिंकनशायर से लन्दन आ पहुंचा।

लन्दन जैसा विशाल नगर बिल पोस्टर्स ने पहले कभी नहीं देखा था। वह उसकी हलचल और भीड़-भड़क्का देखकर दंग रह गया। बड़ा अद्भुत नगर था लन्दन। जहां मोटर गाड़ियों ,ट्रामों आदि के तीव्र आवागमन के कारण सड़क पार करना भी कठिन हो गया। नगर उसे बहुत पसन्द आया।

अभी वह यह सोच ही रहा था कि लन्दन में आ गए परन्तु रात कहां और कैसे काटी जाए, तभी उसकी दृष्टि एक विशाल अट्टालिका पर पड़ी। उसकी दीवार पर लिखा हुआ था, बिल पोस्टर्स विल बी अरेस्टेड (Bill posters will be arrested)। उसने इसका सीधा साधा अर्थ लगाया, 'बिल पोस्टर्स को गिरफ्तार किया जाएगा।' यह पंक्ति पढ़ते ही बिल पोस्टर्स को पसीना आ गया, सारा शरीर अन्दर ही अन्दर कांप उठा। उसने समझ लिया कि वह अपने प्रतिष्ठान का कार्यभार उसके मालिक को सौंपे बिना लिंकनशायर से लन्दन भाग आया है और उसके मालिक ने इस बात की सूचना पुलिस को दे दी है। इसलिए पुलिस ने यह इश्तिहार सूचना के रूप में छाप कर दीवार पर लगा दिया है। फिर भी उसे इस बात से कुछ सन्तोष हुआ कि इस इश्तिहार पर प्रत्येक व्यक्ति की दृष्टि जाए यह आवश्यक नहीं है। यह सोचकर वह थोड़ा और आगे बढ़ गया वहां भी उसे दीवारों पर ऐसे ही इश्तिहार लगे हुए दिखाई दिए। जब उसने एक के पश्चात् एक पचासों इश्तिहार इस प्रकार दीवारों पर लगे देखे तो उसका साहस उसका साथ छोड़ गया। इन इश्तिहारों को देख कर उसकी हिम्मत टूट गई।

बिल पोस्टर्स को पक्का विश्वास हो गया कि लन्दन जैसे नगर में ऐसे हजारों इश्तिहार लगे होंगे, कोई-न-कोई उसे पहचानने वाला भी निकल आयेगा। अब

इसकी गिरफ्तारी अवश्यम्भावी है। मन में यह विचार आते ही इसकी हालत खराब हो गई। उसे एक कदम चलना भी कठिन हो गया। वह वहीं दीवार के सहारे बैठ गया। थोड़ी देर के पश्चात् वह इस निष्कर्ष पर पहुंचा कि लन्दन नगर में वह गिरफ्तार हुए बिना नहीं रह सकता। पुलिस उसे गिरफ्तार करके ले जायेगी। रास्ते में हजारों लोग उसे बन्दी अवस्था में देखेंगे। वे हंसेगे उसका मजाक उड़ाएंगे। इस स्थिति को वह कैसे सहन कर पाएगा! इसलिए उसने यही उचित समझा कि वह पुलिस थाने में जाकर आत्म-समर्पण कर दे। कम से कम लोक हंसाई से तो बच जायेगा।

इस निश्चय पर पहुंचने के बाद बिल पोस्टर्स लन्दन की कोतवाली में पहुंचा और यह कहकर आत्म-समर्पण कर दिया कि 'मेरा नाम विलियम हेनरी पोस्टर्स है और मैं लिंकनशायर से अमुक प्रतिष्ठान से बिना कार्यभार सम्भाले लन्दन आया हूं।'

पुलिस वालों ने बिल पोस्टर्स को हिरासत में बिठा लिया। उन्होंने लिंकनशायर के उस प्रतिष्ठान को टेलीफोन करके बिल के विषय में पूछताछ की। वहां से उत्तर आया कि विलियम हेनरी पोस्टर्स बिना कार्यभार सौंपे वहां से चला तो गया है, परन्तु उसके विरुद्ध कोई आरोप नहीं है। वह सर्वथा निरपराध है।

कोई आरोप न होने के कारण बिल पोस्टर्स को मुक्त कर दिया गया। उसे बड़ा आश्चर्य हो रहा था कि इतनी सारी इश्तिहारबाजी करने के पश्चात् भी उसे क्यों निरपराध मान कर छोड़ दिया गया! जब वह अपनी जिज्ञासा पर नियन्त्रण न रख सका तो उसने पूछ लिया, "जब मैं निरपराध हूं तो मुझे पकड़ने के लिए इतनी सारी इश्तिहारबाजी क्यों की गई है।"

"कैसी इश्तिहारबाजी?" पुलिस अधिकारी ने आश्चर्य से पूछा।

"आपने जगह-जगह इश्तिहार लगाए हैं कि बिल पोस्टर्स विल बी अरेस्टेड (Bill posters will be arrested—बिल पोस्टर्स को गिरफ्तार किया जायेगा) मेरा ही नाम तो बिल पोस्टर्स है।"

यह सुनकर पुलिस अधिकारी बड़े जोर से हंसा और बोला 'यह एक संयोग की बात है कि आपका नाम बिल पोस्टर्स है, अन्यथा उस इश्तिहार का तो अर्थ ही कुछ और है। बिल (Bill) का अर्थ होता है 'इश्तिहार' और पोस्टर्स (Posters)

का अर्थ है 'चिपकाने वाले' । तात्पर्य यह है कि जो व्यक्ति उन दीवारों पर इश्तिहार लगाएंगे उन्हें गिरफ्तार कर लिया जाएगा ।'

इस उदाहरण से कुछ तथ्य सामने आते हैं । एक तो यह कि मन के अन्दर जो भावना होती है, वह बाहर से जरा-सा भी सामंजस्य पाते ही उसी दिशा में सोचने लगती है और अपनी तर्क शक्ति को तिलांजलि दे देती है। दूसरे शब्दों में यह कह सकते हैं कि सम्मोहित व्यक्ति की सोचने-समझने और तर्क करने की शक्ति सर्वथा लुप्त हो जाती है । वह सम्मोहन के वशीभूत होकर कार्य करने लगता है फिर वह सम्मोहन चाहे किसी दूसरे व्यक्ति के द्वारा हो अथवा अपने मन से उत्पन्न हुआ हो । दूसरे यह कि इस प्रकार का सम्मोहन केवल मन और विचारधारा को ही प्रभावित नहीं करता, शरीर को भी प्रभावित करता है। इसी कारण बिल पोस्टर्स के शरीर से पसीना छूटने लगा, हाथ-पैर काँपने लगे और एक कदम बढ़ाने की भी उसमें शक्ति नहीं रही । वह तभी उठकर चल सका, जब उसने अपने कार्य की एक दिशा निर्धारित कर ली और कोतवाली जाकर आत्म-समर्पण करने का निश्चय कर लिया ।

एक अन्य उदाहरण

"च्यवनप्राश खाइये और स्वस्थ रहिए" यह एक ऐसा सुझाव है जोआपको दीवारों पर लगे हुए इश्तिहारों से मिलता है, समाचार पत्रों से छपने वाले विज्ञापनों से मिलता है और सिनेमा तथा दूरदर्शन में चलने वाली विज्ञापन-स्लाइडों से मिलता है । आपका स्वास्थ्य ठीक है, आपको न किसी औषधि की आवश्यकता है और न च्यवनप्राश की ही। परन्तु यह विज्ञापन प्रायः आपकी आंखों के सामने से गुजरता है और आपके मन तथा मस्तिष्क पर जमता जाता है आप न चाहते हुए भी कभी-कभी आपके मास्तिष्क में यह वाक्य गूंज जाता है, च्यवनप्राश खाइये, स्वस्थ रहिए ।

एक दिन आप प्रातःकाल सोकर उठते हैं तो आपको लगता है कि आपका सिर कुछ भारी हो रहा है, हाथ-पैर भी कुछ टूटते प्रतीत होते हैं । पत्नी पूछती है, "आज कुछ अनमने से कैसे हो रहे हो ?"

"तबियत कुछ भारी सी हो रही है।" आप कहते हैं ।

"चेहरा कुछ उतरा हुआ है ।" पत्नी की ओर से सुझाव आता हैं ।

"हां सिर में काफी दर्द है।" आप कहते हैं और वास्तव में सिर की पीड़ा को अनुभव करने लगते हैं। तभी आपके मस्तिष्क में एक वाक्य कौंधता है, "च्यवनप्राश खाइये, स्वस्थ रहिये।"

आप फौरन च्यवनप्राश की शीशी मंगाते हैं और उसकी एक खुराक ले लेते हैं। आप यह नहीं सोचते कि दो-तीन दिन तक पकवान और गरिष्ठ चीजें खाते रहने के कारण आपको बदहजमी की शिकायत है, जिसका एक लक्षण सिर दर्द के रूप में प्रकट हो रहा है। इतना ही नहीं, आप यह जानने की चेष्टा नहीं करते कि च्यवनप्राश खांसी और पुराने बुखार के लिए लाभदायक होता है। केवल यह निर्देश आपके मस्तिष्क में जमकर बैठ गया है कि स्वास्थ्य के लिए च्यवनप्राश अत्यन्त महत्वपूर्ण वस्तु है।

स्पष्ट है कि इसमें आपने अपनी तर्क बुद्धि का उपयोग नहीं किया। यह विचार कि च्यवनप्राश स्वास्थ्य बढ़ाने वाली चीज है इसलिए आप पर हावी हो गया कि आपने इन वाक्यों को बहुत बार, सप्ताहों ही नहीं महीनों तक सुना है और इसका विवेचन नहीं किया गया। यह आपके लिए उपयोगी है, यह बात आपने केवल इसलिए मान ली कि यह बात अनेक बार और अनेक माध्यमों से आपके सामने प्रस्तुत की गई। विज्ञापनदाता ने बड़ी होशियारी से यह बात आपके सामने नहीं आने दी कि च्यवनप्राश किस रोग में लाभदायक है। जिस प्रकार आपने च्यवनप्राश की उपयोगिता के विषय में कोई जानकारी प्राप्त करने की कोशिश नहीं की, उसी प्रकार आपने अस्वस्थता का कारण जानने का भी प्रयास नहीं किया, केवल आपने एक विचार (अस्वस्थता) को दूसरे विचार (स्वस्थ बनाने की क्षमता) के साथ मिला दिया। इन दोनों बातों का आपके लिए कोई अन्तर नहीं पड़ता, क्योंकि च्यवनप्राश को खरीदने का निर्णय लेने के पूर्व आपने अपनी तर्क शक्ति का उपयोग नहीं किया। केवल आपकी भावना ने ही सारा कार्य किया है।

अब आपका आन्तरिक निर्देशन अपना कार्य आरम्भ करता है। आपका मन कहता है, अब तुमने च्यवनप्राश लेना आरम्भ कर दिया, इसलिए तुम चंगे हो जाओगे। आपको अपने विचारों पर आस्था है, अतएव अपने बारे में आपकी चिन्ता मिटने लगती है। जब तक आपने च्यवनप्राश की खुराक नहीं ली थी, आपका ध्यान आपकी अस्वस्थता पर केन्द्रित था। अब इस बात पर केन्द्रित हो

जाता है कि 'मैं ठीक हो जाऊंगा'। इस विचार का परिणाम यह होता है कि वास्तव में आपको अपने स्वास्थ्य में सुधार दिखाई देने लगता है।

इसमें कोई आश्चर्य की बात नहीं कि आप अपने मिलने-जुलने वालों से कहने लगें कि च्यवनप्राश वाकई लाजवाब चीज है। हर आदमी को लेनी चाहिए।

यहां फिर हम वही बात दुहराना चाहते हैं कि आपको जो अपने स्वास्थ्य में सुधार दिखाई दिया, उसके पीछे आपकी तर्क-वितर्क करने की क्षमता नहीं थी; केवल आपके अन्तर्मन ने आपको निर्देशन दिया जिसके फलस्वरूप आप स्वस्थ हो गए। उस निर्देशन का भी मूल आधार यह सुझाव है, "च्यवनप्राश खाइये स्वस्थ रहिये।"

औषधि का प्रभाव : एक सच्चाई

मेरे एक वैद्य मित्र हैं। मियादी बुखार के सम्बन्ध में उनकी बड़ी ख्याति है। दूसरे शब्दों में कहना चाहिए कि वे मियादी बुखार के विशेषज्ञ माने जाते हैं और दूर-दूर से लोग उनसे चिकित्सा कराने आते हैं। लगभग वे सभी स्वस्थ होकर लौटते हैं।

एक बार मैंने उनकी सफलता का रहस्य पूछा। वे कुछ मुस्कराये और बोले, "इसके दो कारण हैं। एक तो मेरी इस रोग के विशेषज्ञ के नाते ख्याति, जो भी मेरा नाम सुनकर मेरे पास औषधि लेने आता है, उसका मन उसे यह निर्देश दे देता है कि इस रोग के इतने सफल और विशेषज्ञ वैद्य हैं; उनकी औषधि से अवश्य लाभ हो जाएगा। उनका यह आत्म-निर्देशन तीन चौथाई रोग से अवश्य छुटकारा दिला देता है। एक चौथाई रोग वह उबला हुआ पानी दूर कर देता है जिसे मैं निरन्तर पीने का आदेश देता हूं।

"फिर आप पुड़िया क्यों देते हैं ?" मैने पूछा।

"वह एक साधारण-सा टॉनिक है। जिसका अपने आप में कोई विशेष महत्त्व नहीं है।" उन्होंने बतलाया।

इस उदाहरण से यह सिद्ध होता है कि औषधि की अपेक्षा रोगी का आत्म-निर्देशन ही उसे रोग से मुक्ति दिलाता है। इसी आत्म-निर्देशन के आधार पर आत्म-सम्मोहन सक्रिय भूमिका अदा करता है।

पांच प्रमुख सिद्धांत

उपरोक्त उदाहरण से—चाहे वह बिल पोस्टर्स का हो या च्यवनप्राश का या वैद्य की औषधि—निर्देशनों के पांच मनोवैज्ञानिक सिद्धान्त उभर कर हमारे सामने उठते हैं। चाहे किसी उद्देश्य से हम इन आत्म-निर्देशनों का प्रयोग करें उनके पीछे निम्नलिखित सिद्धान्त होते हैं :

1. सुझाव या निर्देश वह विचार हैं जो हमारी बुद्धि की अपेक्षा भावनाओं पर सीधा प्रभाव डालते हैं और उसे उत्तेजित करते हैं।

2. कोई सुझाव या निर्देशन कितना प्रभावशाली हो सकता है, यह इस बात पर निर्भर करता है कि हम बिना तर्क-वितर्क किए उसे किसी सीमा तक स्वीकार करते हैं। उस पर अटल विश्वास तथा पूर्ण आस्था होना अनिवार्य है।

3. निर्देशन की शक्ति अपने आप में निहित नहीं होती, बल्कि भावना की उस क्षमता में होती है, जिसे वह जागृत करती है, उभारती है। दूसरे शब्दों में हम कह सकते हैं कि निर्देश भावनाओं को जगाता है। यह उन्हें उस व्यक्ति के अन्दर पैदा नहीं करता जिसके प्रति निर्देश किया जाता है या जिसे सुझाव दिया जाता है।

4. कुछ अंशों में निर्देश की शक्ति उस प्रभाव की क्षमता पर भी निर्भर करती है जो स्मरण शक्ति को प्रभावित करती है। बार-बार निर्देश को दुहराने से कमजोर निर्देश भी शक्तिशाली बनकर उसकी स्मृति में अपनी जड़ जमा लेता है।

5. निर्देश में कल्पना शक्ति का विशेष महत्त्व होता है। हमारी कल्पना में जितना अधिक बल होगा, उतना ही यह हमें सफलता के अधिक निकट ले जायेगा। इसका महत्त्व इच्छा शक्ति से भी आधिक है।

कुछ निष्कर्ष

उपरोक्त सिद्धान्तों से यह बात स्पष्ट हो जानी चाहिए कि निर्देशन प्रत्यक्ष रूप से हमारी भावनाओं को उभारते हैं। ये निर्देशन लिखित भी हो सकते हैं और मौखिक भी। यह ऐसी वस्तु भी हो सकती है जिसको हम देखते हैं अथवा ऐसी घटना हो सकती है जो हमारे जीवन में अथवा सपने में घटी हो।

कोई भी निर्देश शक्तिशाली अथवा दुर्बल नहीं होता, केवल हमारी प्रतिक्रिया शक्तिशाली और दुर्बल होती है। जो निर्देश जितनी सबल भावनाओं को जागृत कर सकता है, वह निर्देश उतना ही शक्तिशाली होता है।

कोई निर्देश हमारे लिए लाभदायक भी हो सकता है और हानिकारक भी हो सकता है।

निर्देशन के कार्य

वही निर्देशन प्रभावशाली हो सकता है जो उस व्यक्ति की भावनाओं को स्पष्ट रूप से उभारे जिसके लिए वह निर्देश दिया गया है। यदि उस व्यक्ति को वह निर्देश प्रभावित करने में असफल रहता है तो निर्देश का महत्व नहीं रह जायेगा।

अपनी बात को अधिक स्पष्ट करने के लिए हम पाठकों का ध्यान फिर उपरोक्त उदाहरणों की ओर आकर्षित करना चाहेंगे। यदि जॉन विलिंग नाम का कोई अपराधी अपराध करके भागा हो तो उस पर 'विल पोस्टर्स विल बी अरेस्टेड' शीर्षक इश्तिहार का कोई प्रभाव नहीं पड़ेगा। पढ़ने वाले व्यक्ति के मन में यह भावना होना अनिवार्य है कि उस इश्तिहार के साथ उसका सम्बन्ध है। इसी प्रकार 'च्यवनप्राश' के विज्ञापन की बात ली जा सकती है। आपने उस विज्ञापन को चाहे हजारों वार पढ़ा, देखा और सुना हो आप तब तक उसे नहीं खरीदना चाहेंगे जब तक कि आपके मन में उसका प्रयोग करके स्वस्थ होने की तीव्र इच्छा जागृत न हो।

यह एक ऐसा तथ्य है जो हमारी सभी प्रवृत्तियों पर लागू होता है। हमारी भावनाओं से ही हमारी शक्ति जागृत होती है। हम अपनी बुद्धि का प्रयोग केवल उसी सीमा तक करते हैं जहां तक हमारी भावना, हमारा मन, हमारे विचार चाहते हैं परन्तु जब हमारा मन एक बात की ओर झुकता है, और बुद्धि दूसरी बात की ओर तो दस में से नौ मामले ऐसे होते हैं जिनमें हम मन की बात मानकर बुद्धि की अपेक्षा कर जाते हैं। उदाहरण के लिए हम किसी ऐसी लड़की से प्रेम करने लगते हैं जिसे पाना साधारणतया हमारे लिए आसान नहीं है, या खतरे से खाली नहीं है। बुद्धि और तर्क हमें उस लड़की से प्रेम करने से रोकते हैं, बदनामी का भी भय दिखाते हैं, परन्तु मन यह कहकर उस ओर

बढ़ जाता है कि प्रेम अन्धा होता है। वास्तव में प्रेम अन्धा नहीं होता, केवल मन अन्धा होता है, उसका निर्देश निरंकुश होता है। सबसे मजेदार बात यह है कि हम इस प्रकार सच्चाई को स्वीकार नहीं करना चाहते और करते भी नहीं हैं। केवल अपने तर्कों को इस प्रकार तोड़ मरोड़ देते हैं कि वे हमारी भावनाओं के अनुकूल हो जाएं। इसके पश्चात् हम अपने आपको यह कह कर मनाने का प्रयत्न करते हैं कि हमने अमुक कार्य केवल इसीलिए किया है कि वह हमें उचित और तर्क संगत प्रतीत हुआ। इस मानसिक मोर्चेबंदी को हम अपने मित्रों में तो आसानी से पकड़ लेते हैं, परन्तु अपने विषय में ऐसा करने में सफल नहीं होते।

उदाहरण के लिए आप अपनी छुट्टियां कश्मीर में बिताना चाहते हैं जब कि आपके मित्र की इच्छा है कि आप उसके साथ दक्षिण भारत की यात्रा पर जाएं। आप इस बात को फौरन भाँप जायेंगे कि आपके मित्र की इच्छा आपको दक्षिण भारत की यात्रा पर ले जाने की है, इसलिए वह नाना प्रकार के तर्क देकर चाहता है कि आप उसके साथ दक्षिण भारत की यात्रा पर जाने को तैयार हो जाएं। इधर आप यह सोचेंगे कि आप जो कश्मीर जाने की बात कर रहे हैं कि यह तर्क संगत बात है। यदि आपका मित्र यह जानने का प्रयत्न करे कि आप अपनी बात रखना चाहते हैं इसीलिए तर्क-वितर्क कर रहे हैं तो सम्भवत: आप उससे चिढ़ जायेंगे।

जो हम नहीं करना चाहते हैं, उसे करने के लिए हम तभी तैयार हो सकते हैं जबकि उसके लिए बड़े सबल कारण दिए जाएं। इसका कारण यह है कि हमारी इच्छा के मूल में हमारी भावना प्रधान होती है। जब हम अपनी किसी भावना के वशीभूत होकर कोई कार्य करना चाहते हैं तो बिना कारण के या केवल लचर कारण पर ही वह कार्य करने को तैयार हो जाएंगे। इससे यह निष्कर्ष निकलता है कि अक्सर वह निर्देश या प्रभाव अधिक प्रभावशाली सिद्ध होता है जिसके पीछे लचर दलील होती है। परन्तु हमारे इस कथन का तात्पर्य यह नहीं है कि निर्देश हमारी भावनाओं को स्पर्श करता है तो वह अवश्य सफल होगा। यदि वह आपकी बुद्धि या तर्क के अनुकूल हो तो सोने में सुहागा हो जाएगा।

निर्देश की प्रभविष्णुता

यदि अपने उपरोक्त कथन को अधिक स्पष्ट करना हो तो हम कहेंगे कि जिस सुझाव को बिना मीन-मेख किए स्वीकार कर लेने की इच्छा होती है, वह सर्वाधिक प्रभावशाली होता है। यदि आप किसी निर्देश की जांच करने लगें या उसके विषय में अपने मन में तर्क-वितर्क करने लगें तो शीघ्र ही आपको उस निर्देश की कमियां स्पष्ट होने लगेंगी और जितनी बारीकी से आप उसका विश्लेषण करेंगे. उतना ही वह आपकी भावनाओं को कम प्रभावित करेगा।

सम्भव है किसी निर्देश में कोई कमी या खामी न हो, और जितना ही अधिक आप उस पर मनन करें उतनी ही अधिक उसकी अच्छाइयां उजागर होती जाएं। ऐसी स्थिति में उस सुझाव की उपयोगिता बढ़ जायेगी। फिर भी यह तो मानना ही पड़ेगा कि एक बार जब विश्लेषण की प्रक्रिया आरम्भ हो जाती है तो वह तब तक चलती रहती है जब तक आपके सभी संदेहों का निराकरण न हो जाए और उससे पूर्णतया सन्तुष्ट न हो जाएं। इसके पश्चात् ही वह निर्देश आपके ऊपर अपना वास्तविक प्रभाव दिखा सकेगा।

ऐसी दशा में सबसे अच्छी बात यह है कि आप किसी सुझाव के विषय में तर्क-वितर्क न करें। यदि आपने तर्क-वितर्क करना आरम्भ कर दिया तो वह आपको उस समय तक प्रभावित नहीं करेगा जब तक कि आपको उस सुझाव के विषय में पूर्ण सन्तोष नहीं हो जायेगा। जिस समय आप अपने आपको सम्मोहित करने के लिए आत्म-निर्देशन करने जा रहे हों, उस समय इस बात का ध्यान रखना बहुत आवश्यक है। जो लोग तर्क-वितर्क करते हुए आत्म-निर्देशन करना चाहते हैं, वे बहुधा बुरी तरह से असफल होते हैं। वे यह सोच कर आत्म-निर्देशन प्रारम्भ करते हैं कि आवश्यकतानुसार किसी वाक्य को पढ़ कर उसे बार-बार दुहरा देने मात्र से वे अपना लक्ष्य प्राप्त कर लेंगे। उनकी यह धारणा बिल्कुल भ्रामक है।

विश्वास पहली शर्त है

जब तक आपको अपने निर्देश पर पूरी आस्था और विश्वास नहीं होगा आप अपने उद्देश्य में कभी सफल नहीं हो सकेंगे। उदाहरण के लिए आप यह सोचते हैं कि आपको धूम्रपान का—बीड़ी-सिग्रेट आदि पीने का—परित्याग

कर देना चाहिए। यह सोचकर आत्म-निर्देश देने का निश्चय करते हैं और अपने मन में यह दुहराने लगते हैं, "मैं धूम्रपान करना छोड़ सकता हूं।" एक सप्ताह में आप इस वाक्य को सैंकड़ों बार दुहराते हों, फिर भी सदा की भांति निरन्तर धूम्रपान करते रहते हैं। इसका कारण यह है कि आप सच्चे हृदय से धूम्रपान का परित्याग नहीं करना चाहते। आप केवल यह सोचते हैं कि आपको ऐसा करना चाहिए। ऐसा सोचने के अनेक कारण हो सकते हैं। संभवत: आपके गुरुजन इस बात को पसन्द न करते हों। यह भी सम्भव है कि आपकी पत्नी अथवा प्रेमिका को आपकी धूम्रपान की आदत अच्छी न लगती हो। किन्तु मन से आपको सिग्रेट पीने में विशेष आनन्द आता है। आप संभवत: यह भी जानते हैं कि पहले आप अनेक वार सिग्रेट छोड़ने की कोशिश कर चुके हैं, परन्तु इसमें आपको कभी पूर्ण सफलता नहीं मिली।

इसका परिणाम यह होता है कि बुद्धिमत्तापूर्वक इस वाक्य को दुहराते रहने पर भी आपकी बुद्धि इस वाक्य का विश्लेषण करती रहती है कि 'मैं धूम्रपान करना छोड़ सकता हूं।' साथ ही इस वक्तव्य को गलत मानकर अस्वीकार भी कर देती है। आपके विचार से जो आपको करना चाहिए और जो आप करना चाहते हैं ये दोनों विचार एक-दूसरे के विरोधी हैं। इसलिए सबसे पहले आपको इस विरोधाभास को मिटाकर अपनी भावना—वास्तविक इच्छा—पर विजय प्राप्त करनी होगी। धूम्रपान के परित्याग का मन में पक्का निश्चय करना होगा। इसके पश्चात् ही आपका निर्देशन प्रभावपूर्ण होगा और आप धूम्रपान के व्यसन से मुक्ति पा सकेंगे।

इस संदर्भ में हमें याद रखना चाहिए कि वास्तव में, हम सदा अपने आपको निर्देश देते रहते हैं। जब भी किसी कार्य-विचार का सम्बन्ध हमारी आनन्दमय भावना के साथ जुड़ जाता है तो हमारा मन अपने आप ही उचित अवसर पर उस विचार या कार्य की पुनरावृत्ति करने का निश्चय कर लेता है।

सच तो यह है कि हमारी भावनाएं ही वास्तव में निर्देश होती हैं। वह हमें किसी निश्चित दिशा में आगे बढ़ने के लिए अथवा ऐसे कार्य करने के लिए इसलिए उत्साहित करती हैं कि हम उन्हें पसन्द करते रहते हैं, और जो कार्य अथवा विचार हमारे मनोनुकूल नहीं होते उनसे हमें बचाती रहती हैं। इनमें कुछ भावनाएं तो इतनी गहरी और स्वाभाविक हो जाती हैं कि बड़े से बड़े शक्तिशाली

किन्तु अस्थायी निर्देश भी उन्हें अधिक समय तक अपने मार्ग से दूर नहीं रख सकते ।

परिवर्तन के लिए आत्म-निर्देशन

जब हम अपनी किसी प्रवृत्ति या स्वभाव में परिवर्तन के लिए आत्म-निर्देशन का प्रयोग करना चाहते हैं तो पहले हमें अपने आप से यह प्रश्न करना चाहिए, "वे कौन से आत्म-निर्देश हैं जो अब तक मैं अपने स्वभाव के वशीभूत होकर देता रहा हूं । इस समय मेरी वर्तमान आंतरिक भावनाएं क्या हैं ?" वास्तव में ये ही अत्यन्त महत्वपूर्ण निर्देशन हैं । इन्हें थोथे निर्देशनों की पुनरावृत्ति मात्र से नकारा नहीं जा सकता, इसलिए नितान्त आवश्यक है कि जो निर्देश हम अपने आपको देना चाहते हैं, उनके अनुकूल हम अपनी इच्छाओं और भावनाओं को बना लें । इससे निर्देश को हमारे मन का सहयोग मिल जायेगा । यह सफलता की एक महत्त्वपूर्ण सीढ़ी है ।

निर्देश से पहले मन को टटोलें

जब कभी हम अपने आपको निर्देश दें, उससे पहले हमें यह पता लगाने का प्रयत्न करना चाहिए कि जिस विषय में हम आत्म-निर्देशन करना चाहते हैं उसके सम्बन्ध में हमारी मुख्य भावना क्या है ? वह ऐसी भावना है जो हमें बहुत जल्दी सक्रिय बना देती है । यदि हम इस बात का पता लगा लेते हैं तो हम ऐसे सुझाव गढ़ सकते हैं जिनकी प्रतिक्रिया बहुत जल्दी होती है । इसका कारण यह है कि इस प्रकार गढ़े हुए निर्देश में हमारी आन्तरिक भावनाएं निहित होती हैं । जिससे उन्हें हमारी भावनाओं की सम्पूर्ण शक्ति का सहयोग मिल जाता है । ऐसे निर्देश को यदि बुद्धि का सहयोग न मिले—तर्क-वितर्क से वह सम्भव न प्रतीत हो—तो भी वह अपने उद्देश्य में सफल हो जाता है ।

अनेक विज्ञापनदाता इस कला में पारंगत होते हैं । वे हमारी भावनाओं को आकृष्ट करके अनेक बार ऐसे कार्य करा ले जाते हैं जो हमारे स्वभाव के विरुद्ध प्रतीत होते हैं और जिन्हें हमारी बुद्धि स्वीकार नहीं करती । कभी-कभी तो वे बातें हमारे हित में भी नहीं होतीं ।

एक विशिष्ठ उदाहरण

हम देखते हैं कि जब अचानक युद्ध छिड़ा होता है, अथवा कोई आन्दोलन चल रहा होता है तो रेडियो, दूरदर्शन, समाचार-पत्रों एवं भाषणों के द्वारा ऐसे प्रसारण किए जाते हैं कि हम इतने अधिक उत्साहित हो जाते हैं कि रणभूमि में अथवा आन्दोलन में एकदम कूद पड़ते हैं, अपने प्राणों की बाजी तक लगा देते हैं। इस विषय में किसी प्रकार का कोई तर्क-वितर्क नहीं करते।

भारत स्वतन्त्र होने से पहले इस पर ब्रिटिश शासन था। स्वतन्त्रता प्राप्ति से 15-20 वर्ष पूर्व तक जनसाधारण ही नहीं बड़े-बड़े विद्वान तक यह मानने को तैयार नहीं थे कि भारत अंग्रेजों को बाहर निकाल कर निकट भविष्य में स्वतन्त्रता प्राप्त कर सकेगा और यह तो कोई भी नहीं मानता था कि अंग्रेजों की छुटपुट हत्या कर देने से भारत स्वतन्त्र हो जाएगा परन्तु राष्ट्र-प्रेम की भावना को जिस प्रकार उत्तेजित किया जाता था। उससे अनेक युवक-युवतियां अंग्रेजों की हत्या करके हंसते-हंसते फांसी के तख्ते पर लटक जाते थे। इसका एक मात्र कारण वे निर्देश थे जो युवक-युवतियों की आन्तरिक भावनाओं को प्रभावित करने की क्षमता रखते थे।

जब भावनाएं निर्देश से मेल न खायें

आत्म-निर्देश के मामले में सबसे बड़ी समस्या तब उत्पन्न होती है जब आन्तरिक भावना किसी निर्देश से मेल न खाती हो। उदाहरण के लिए आपको सिग्रेट पीना बहुत अच्छा लगता है, उसके स्वाद में एक नई ताजगी अनुभव होती है। आप अपनी तर्क शक्ति के आधार पर यह जानते हैं कि सिग्रेट पीना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है, उससे कैंसर जैसा घातक रोग हो जाता है। यह सोचकर आप सोचते हैं कि आपको सिग्रेट पीना बन्द कर देना चाहिये परन्तु जब आपके सामने सिग्रेट आती है तो आप उसमें दो-चार कश लगाए बिना नहीं रह पाते। ऐसी स्थिति में आप अनेक बार सिग्रेट छोड़ने के लिए आत्म-निर्देशन देते हैं, किन्तु उससे कोई लाभ नहीं होता।

कुछ दिन बाद आप एक सुन्दर नवयुवती के सम्पर्क में आते हैं। आपको ऐसा प्रतीत होता है कि आप उससे प्रेम करने लगे हैं। साथ ही यह भी अनुभव होता है कि वह आपको पसन्द करती है। तभी एक दिन आपको विश्वस्त सूत्र से ज्ञात

होता है कि युवती का विवाह एक धनीमानी युवक से होने वाला था। वह तैयार भी हो गई थी, परन्तु जब उसे यह मालूम हुआ कि वह युवक धूम्रपान करता है तो उसके साथ विवाह करने से इन्कार कर दिया।

अब आप सोचते हैं कि सिग्रेट पीने की लत तो आप में भी है। वह आपको भी अस्वीकार कर सकती है। अब आपको युवती और सिग्रेट दोनों में से एक का चुनाव करना है। दोनों ही आपको प्रिय हैं। सोच-विचार के पश्चात् आप पाते हैं कि सिग्रेट की अपेक्षा युवती आपको अधिक प्रिय है। अतएव आप संकल्पपूर्वक आत्म-निर्देशन कर सिग्रेट पीना छोड़ देते हैं। तात्पर्य यह है कि जिस चीज को आप करना चाहते हैं उसके साथ अपने मन को पटरी बिठा लीजिये आपका आत्म-निर्देशन सफल हो जायेगा।

आत्म-निर्देशन और हमारा शरीर

यदि हमारी अंगुली जल जाती है तो हमें जलन और पीड़ा का अनुभव होता है। जलती अंगुली है, मन नहीं जलता; परन्तु पीड़ा मन में होती है। कराह मुंह से निकलती है। अतएव जलने की अनुभूति शरीर को होती है, किंतु पीड़ा की अनुभूति मन को होती है। हालांकि हम कहते यही हैं कि 'मेरी अंगुली में जलन हो रही है या पीड़ा हो रही है'। इसका कारण यह है कि दीर्घकालीन अनुभवों से हमें अपने विचार इस प्रकार अभिव्यक्त करने की आदत पड़ गई है, जबकि पीड़ा शरीर को नहीं मन में होती है। इस बात को अधिक स्पष्ट करने के लिये हम कह सकते हैं कि भुजा के उस स्थान पर जहां से होकर अंगुली की तन्त्रिका मस्तिष्क को जाती है, कोकीन जैसी किसी चीज का इन्जेक्शन लगा कर यदि अंगुली को काट कर फेंक दिया जाये तो भी कोई पीड़ा नहीं होगी।

अतएव शरीर हमारे मन और मस्तिष्क को प्रभावित करता है और मन शरीर को प्रभावित करता है; अर्थात् दोनों एक-दूसरे को प्रभावित करते हैं। यदि हम किसी व्यक्ति को जंभाई लेते देखते हैं तो हम भी जंभाई लेने लगते हैं। यदि हमें यह विश्वास दिला दिया जाए कि हम दूध के साथ मक्खी निगल गये हैं तो हमें उल्टी होने लगती है।

ये सारे विचार निर्देश ही तो हैं। यह बात दूसरी है कि ये निर्देश छोटे और अस्थाई हैं, इनके प्रभाव भी अल्पकालीन होते हैं। कुछ लोग अपने निकट संबंधी

के शरीर से खून के फव्वारे छूटते देखते हैं तो मूर्छित हो जाते हैं। इस दृश्य मात्र से उनके हृदय, फेफड़े, तन्त्रिकाएं आदि इतने इतना प्रभावित हो जाते हैं कि उन्हें मूर्छा आ जाती है। जब इस प्रकार की छोटी-छोटी बातें और छोटे-छोटे विचार हमारे शरीर की कार्य प्रणाली और क्षमता को इतना प्रभावित कर सकते हैं तो उन विचारों और निर्देशों का कितना गहरा प्रभाव पड़ सकता है जो हमारे स्वाभाविक चिन्तन के लगभग स्थायी अंग बन जाते हैं। यह बात आसानी से समझी जा सकती है।

एक साधारण प्रयोग

हम सब जानते हैं कि शरीर के कुछ अंग हमारे आदेशों के अनुसार कार्य करते हैं, कुछ पर हमारा आदेश नहीं चलता। हम आदेश देकर अपने हाथ पैरों को हिला सकते हैं, परन्तु हृदय की गति को कम, अधिक या बन्द नहीं कर सकते। परन्तु आत्म-निर्देश में यह भी क्षमता है कि वह शरीर के ऐसे स्वचालित अंगों को प्रभावित कर सके।

एक छोटा-सा प्रयोग कीजिए। आराम से अपनी कुर्सी पर बैठ जाइए। पांच मिनट तक ध्यानपूर्वक अपनी श्वास-क्रिया के विषय में सोचिये। फौरन आपकी नाड़ी की गति और दर बदल जायेगी। शीघ्र ही आपको ऐसा महसूस होगा कि आप थक गए हैं मन बैचेन हो गया है। सभी आतंरिक क्रियाओं के साथ ऐसा होता है। अधिक चिन्ता करने से बदहज्मी हो जाती है, भूख मारी जाती है, नींद गायब हो जाती है।

सुझाव और कल्पना का सम्बन्ध

हम अपने मन को जो भी सुझाव या निर्देश देते हैं, उसके पीछे हमारी कल्पना का बहुत बड़ा हाथ रहता है। हम बहुधा यह सोचने और कल्पना करने लगते हैं कि दूसरे लोग हमारे बारे में क्या सोचते हैं। इस कल्पना के आधार पर ही हमारी प्रवृति बन जाती है। यदि हम सोचते हैं कि लोगों की भावना हमारे विषय में अच्छी नहीं तो हमारे अन्दर हीनता की भावना (Inferiority complex) आ जाती है। यह बात सभी प्रकार की धारणाओं के विषय में सही

है । लोग हमारे विषय में चाहें कोई धारणा रखें या न रखें, उस तथाकथित धारणा के विषय में हमारी जो कल्पना होती है वही महत्त्वपूर्ण है ।

कुछ लोग कहते हैं, वे कल्पना के चक्कर में नहीं पड़ते । वे तो व्यवहारिक व्यक्ति हैं जो करना होता है, कर डालते हैं, व्यर्थ में हवाई किले नहीं बनाते । यह कल्पना का सही अर्थ नहीं है । जब हम कोई भी काम करते हैं, उसके विषय में कल्पना अवश्य करते हैं । यदि हम मेज पर से एक प्याला उठाते हैं तो भी उसके विषय में कल्पना अवश्य करते हैं—सोच-विचार करते हैं, फिर उसे उठाने के लिए हाथ बढ़ाते हैं । जब आपको कहीं भाषण देने जाना होता है तो पहले आप यह कल्पना अवश्य करते हैं कि आपको वहां क्या कहना है और कैसे कहना है ।

निर्देशन जादू नहीं है

आत्म-निर्देशन के विषय में लोगों की बहुत-सी गलतफहमियां हैं । कुछ लोग समझते हैं कि आत्म-निर्देशन केवल धोखे की टट्टी है, लोगों को बहकाने की ठग विद्या है । इसके विपरीत कुछ लोग ऐसे भी हैं जिनकी यह धारणा है कि आत्म-निर्देशन एक जादू है, एक अलौकिक चमत्कार है जिसे केवल असाधारण सिद्धी से ही प्राप्त किया जा सकता है । ये दोनों ही बातें अतिशयोक्ति पूर्ण हैं और दोनों ही सही नहीं हैं ? यह स्पष्ट रूप से कहा जा सकता है कि आत्म-निर्देशन के पीछे कोई अलौकिक रहस्य नहीं है और यह कोई जादू भरी प्रक्रिया भी नहीं है। रहस्य तो इसमें है परन्तु अलौकिक नहीं है । निर्देशों के विषय में कुछ रहस्यमयता है । वैसे रहस्यमयता प्राय: प्रत्येक अन्य मानसिक कार्य तथा स्वयं जीवन के विषय में भी है । यह निश्चित है कि आत्म-सम्मोहन द्वारा अपने जीवन को उन्नत बनाने, सर्व साधारण का कल्याण करने के अतिरिक्त आश्चर्य-जनक करतब भी दिखाए जा सकते हैं ।

निर्देशनों का प्रभाव शरीर पर कैसे पड़ता है, इसे इस प्रकार समझाया जा सकता है । यदि आप एक आतशी शीशा हाथ से कुछ ऊपर रखें तो सूर्य की किरणें एक ही स्थान पर केन्द्रित हो जाने से हाथ पर इतनी गर्मी लगेगी कि हाथ जल जायेगा और उस स्थान पर फफोला पड़ जाएगा । आत्म-सम्मोहन भी उसी प्रकार कार्य करता है जिस प्रकार आतशी शीशा करता है । इस अवस्था में जो विचार मन में आते हैं, उनकी शक्ति भी इसी तरह बढ़ जाती है जिस तरह

आतशी शीशे में से होकर जाने वाली किरणों की शक्ति बढ़ जाती है। इस केन्द्रित शक्ति के कारण ही अवचेतन मन शक्तिशाली रूप से क्रियाशील होकर सम्पूर्ण शरीर पर प्रभाव डालता है।

आत्म-निर्देशन भी सम्मोहन ही है

यह बात हम पहले भी स्पष्ट कर चुके हैं कि आत्म-निर्देशन (Auto-suggestion) अथवा आत्म-सम्मोहन उस सम्मोहन का ही दूसरा नाम है जिसका प्रयोग आप किसी दूसरे व्यक्ति के ऊपर न करके स्वयं अपने ऊपर करते हैं। इससे आप ऐसी निद्रा की स्थिति में आ जाते हैं, जिससे आपका चेतन मन कुछ देर के लिए निष्क्रिय हो जाता है परन्तु अवचेतन मन सक्रिय और स्वतन्त्र हो जाता है। इस समय इस पर चेतन मन का प्रभाव नहीं रहता। सम्मोहन अवस्था में आप इसी अवचेतन मन से बातचीत करते हैं।

व्यक्तित्व सम्बन्धी दोष और निर्देश

आत्म-निर्देशन को व्यक्तित्व सम्बन्धी अनेक गम्भीर दोषों में प्रयोग करने की एक विधि का विकास डयूक यूनीवर्सिटी के प्रो० डा० हार्नेल हार्ट ने अनेक परीक्षणों के पश्चात् किया है। वाशिंगटन में हुई अमेरिकन सोशियोलोजिकल सोसाइटी तथा सामाजिक समस्याओं का अध्ययन करने वाली संस्था के तत्वावधान में हुए एक सम्मेलन में आत्म-निर्देशन विधि की सफलताओं के सम्बन्ध में प्रकाशित पत्र में कहा गया हैं कि यह विधि मानसिक अवसाद (Mental depression) तथा बुरी आदतों को नियन्त्रित करने में असाधारण रूप में सफल रही है।

सम्मेलन में प्रकाशित पत्र में ऐसे व्यक्ति का उदाहरण दिया गया है जो उसके जीवन में आने वाली कठिनाइयों का सामना करने में असमर्थ होने के कारण आत्महत्या का विचार कर रहा था। इस व्यक्ति को आत्म-निर्देशन की विधि का प्रशिक्षण दिया गया, जिसके द्वारा उसने बहुत थोड़े समय में ही अपने अन्दर नया आत्मविश्वास उत्पन्न कर लिया और कठिनाइयों को सहर्ष झेलते रहने की क्षमता प्राप्त कर ली।

डा० हार्ट का कथन है, "आत्म-निर्देशन द्वारा आप अपनी मनःस्थिति (Moods), आदतों और रुचियों को अपने नियंत्रण में ला सकते हैं। इसकी सहायता से आप एकाकीपन, जीवन के निरर्थक होने की भावना, हीनता का विचार, दुःख, क्रोध आदि पर नियंत्रण कर सकते हैं। आत्म-निर्देशन आपको एक नया ही व्यक्ति बना देता है।"

आत्म-सम्मोहन की रीति

अब सैद्धान्तिक बातों से हट कर हम व्यावहारिक पहलू पर आते हैं। पाठक जानना चाहेंगे कि जिस आत्म-सम्मोहन की इतनी प्रशंसा ऊपर की जा चुकी है, इसे करने की क्या रीति है ? इस सम्बन्ध में कुछ निर्देश और सुझाव नीचे दिए जा रहे हैं।

प्रथम चरण : तैयारी

आत्म-सम्मोहन करने के लिए मन को सब ओर से हटा कर एक शान्त और अंधेरे कमरेमें पलंग पर लेट जाइए। आंखें बन्द कर लीजिए। स्वयं से कहिए कि अपने शरीर को शिथिल (ढीला) करने जा रहे हैं। आप अपने शरीर को इतना शिथिल कर लेंगे जितना जीवन में पहले कभी नहीं किया था।

स्वयं को शिथिल करने के लिए आप क्रमशः एक-एक अंग को शिथिल करते हुए पूरे शरीर को शिथिल कर लेंगे। सबसे पहले अपना ध्यान पैरों की अंगुलियों के छोरों पर जमाइये। इनसे कहिए कि पूरी तरह से शिथिल हो जाएं। अनुभव कीजिए कि पैर की अंगुलियां तनाव समाप्त होकर ढीली हो गई हैं। कुछ क्षणों पश्चात् ध्यान को पैरों पर जमाइये और उन्हें शिथिल हो जाने का आदेश दीजिए। अपने आप से कहिये कि आपके पैर अब पूर्णतया शिथिल हो गये हैं। इसके पश्चात् अनुभव कीजिए कि आप की टांगे, आपकी जंघाएं और आपका आमाशय स्पर्श ज्ञान शून्य (सुन्न) हो गए हैं। स्वयं से अब कहिए कि इसमें से प्रत्येक अंग में तनाव कम होता जा रहा है, आप गहरी से गहरी शिथिल अवस्था में पहुंचते जा रहे हैं। अब अपने कंधों, चेहरे की पेशियों और सिर से ऊपर के भाग तक आ जाइये और ऊपर बताए अनुसार प्रत्येक भाग को शिथिल करते जाइए। अब लेटे-लेटे ही

यह अनुभव करने का प्रयत्न कीजिए कि आपका सम्पूर्ण शरीर एक गहरी शाँति-दायक शिथिलतावस्था में आता जा रहा है ।

यदि आप चाहें तो पावर्स हिप्नोडिस्क स्पायरल (पृष्ठ 93) को किसी डोरी से इस प्रकार लटका दें कि वह आपकी आंखों से कुछ ऊपर और लगभग एक फुट की दूरी पर लटका रहे। शरीर को शिथिल करने के साथ-साथ यदि अपनी दृष्टि इस पर केन्द्रित रखें तो निद्रा जल्दी आ जाती है। यदि आप तन्द्रावस्था में बैठे न रह सकें तो शनैः शनैः लेट जाएं । उस समय अपने मन में इधर-उधर के अप्रासंगिक विचारों को न आने दें ।

इस प्रकार शरीर को शिथिल अवस्था में लाते रहने और हिप्नोडिस्क स्पायरल अथवा किसी अन्य चमकदार वस्तु पर कुछ देर तक दृष्टि जमाये रखने पर शीघ्र ही आपको निद्रा आने लगेगी और ऐसा अनुभव करेंगे कि आपका शरीर मानो गहरे पानी में डूबता जा रहा है। इस समय आपका अवचेतन मन बिल्कुल खाली—विचार शून्य—है। अब आप उसे ठोस निर्देश दे सकते हैं। निर्देश देने के पश्चात् आराम से सो जाइए। यह निद्रा कुछ मिनटों से लेकर कुछ घन्टों तक की हो सकती है। जागने पर आप शरीर तथा मन में नई स्फूर्ति अनुभव करेंगे ।

दूसरा चरण : अन्तर्मत से बातचीत

अब अपने उद्देश्य में सफलता प्राप्त करने के लिए स्वयं को निश्चित आज्ञाएं (निर्देशन) दीजिए । ध्यान रहे, स्वयं को दी जाने वाली आज्ञाएं विश्वासपूर्ण और ठोस होनी चाहिए । अब आप अपने अन्तर्मन (अवचेतन मन) से सीधी बात चीत कर रहे हैं जिसे आपने इस समय पूरी तरह से अपना आज्ञाकारी दास बना लिया है । यही वह मन है जो आपको कायर या वीर, योग्य या आयोग्य, दुःखी या प्रसन्न बनाता है । इसलिए इस मन में अधिक से अधिक मजबूत, रचनात्मक और आनन्ददायक विचारों का बीज बोइये । डा० कैप्रियो कहते हैं, "आत्म-चिकित्सा में आप अपने मन को सम्मोहित अवस्था में लाकर इस प्रकार अपने अनुकूल बना लेते हैं कि इसमें रचनात्मक विचार आयें और ठोस कार्य करें।"

यहाँ आकर ड्यूक विश्वविद्यालय के डाक्टर हार्ट बड़ी उपयोगी सलाह देते हैं उनका कथन है, "यह नितांत आवश्यक है कि आप अपना ध्यान उस एक समस्या

पर केन्द्रित करें जिसे आप सुलझाना चाहते हैं या एक ऐसा क्षेत्र जिसमें आप सुधार लाना चाहते हैं। इधर-उधर के सब फालतू विचारों को निकाल दीजिए और पूर्ण रूप से तात्कालिक आवश्यकता के और वांछित उद्देश्य पर समस्त ध्यान जमा दीजिए। किन्तु अपने चित्त को इस प्रकार भी एकाग्र मत कीजिए जैसे आप उसके साथ ज़ोर जबर्दस्ती कर रहे हों। ऐसा होने से आपका शरीर पुनः तनाव की अवस्था में आ जाएगा। ऐसा करने के बजाय, अपने विचारों को पूर्ण शान्ति के साथ समस्या पर केन्द्रित कीजिए।

मान लीजिए कि आपके सामने समस्या यह है कि किस प्रकार सैक्स संबंधी अक्षमता को दूर करके शारीरिक सम्बन्धों से प्राप्त होने वाले आनन्द का अधिक से अधिक मात्रा में उपभोग करके दाम्पत्य जीवन का भरपूर सुख प्राप्त कर सकें। ऐसी दशा में आप नीचे लिखे विचारों को अवचेतन में जमाइये :

"मैं शारीरिक सम्बन्धों में पत्नी को अधिक से अधिक संतुष्ट करूंगा ...यौन संबंधों के समय हम दोनों एक दूसरे से अधिक से अधिक आनन्द प्राप्त करेंगे...मैं उन उपायों का प्रयोग करूंगा जिससे मेरी पत्नी पूर्णतया संतुष्ट हो जाए...मैं पूर्ण संतुष्ट, मजबूत और पुरुषत्व-शक्ति से भरपूर पुरुष हूं...मेरे यौन अंग पूर्णतः स्वस्थ और शक्तिशाली हैं...इनमें कोई कमी नहीं है...इसलिए मैं पत्नी को पूर्ण संतुष्टि देने में समर्थ हूं...।"

यह स्मरण रखिये कि आपको इन्हीं शब्दों को रटने की आवश्यकता नहीं है। वास्तव में आप अपने निज के शब्द, वाक्य और विचार प्रयोग कर सकते हैं, परन्तु वे दृढ़, रचनात्मक और निर्णयात्मक होने चाहिएं।

तीसरा चरण : जागना

आत्म-निर्देशन के प्रयोग के पश्चात् पुनः जाग्रत अवस्था में आने के लिए डा० हार्ट परामर्श देते हैं कि "जब आप शिथिल अवस्था में ही हों और आंखें बन्द हों तो आप स्वयं से कहिए कि आप पांच से शून्य तक उल्टी गिनती गिनेंगे और जब गिनती पूरी हो चुकेगी तो आप अपने को स्वस्थ, सुखी और प्रसन्न महसूस करते हुए जाग जायेंगे।"

अब गिनती गिनना आरम्भ कीजिए। शून्य तक गिन चुकने पर अपनी आंखें खोल दीजिए।

डा० स्माल का मत है कि आत्म-सम्मोहन के उपरोक्त प्रयोग के लिए सबसे अधिक उपयुक्त समय रात्रि का है, जबकि आप सोने की तैयारी कर रहे हों। इस समय दिन भर के कार्य से पहले ही थके होने के कारण आपका मन और शरीर शीघ्र ही शिथिलावस्था में आ सकते हैं। प्रतिदिन रात्रि में पाँच से दस मिनट तक अभ्यास करके अपने अवचेतन मन को अपने अनुकूल बनाइये। कुछ दिन पश्चात् आप शीघ्रता से शिथिल अवस्था में आ जाया करेंगे। जब आप यह अभ्यास रात्रि में करें तो तीसरा चरण अर्थात् स्वयं को जगाने की आवश्यकता नहीं है। केवल आराम से सो जाइए।

आत्म सम्मोहन की अवस्था में भविष्य दर्शन

यदि आपको सम्मोहन विद्या में इसलिए रुचि है कि इसकी सहायता से आप किसी दूसरे व्यक्ति के भाग्य का हाल बता सकें तो आत्म-सम्मोहन इस दृष्टि से भी बड़ा उपयोगी है। आत्म-सम्मोहन की निद्रा अवस्था में जिसे 'भारतीय योगियों की गहरी ध्यान अवस्था' या लगभग 'समाधि अवस्था' कहा जा सकता है, यदि आपसे कुछ लोग प्रश्न पूछें तो आप उनके भूत और भविष्य काल के सम्बन्ध में अनेक आश्चर्यजनक एवं रहस्यमय बातें बता सकते हैं। किन्हीं अवसरों पर आप प्रश्नकर्त्ता के हजारों मील दूर बैठे सम्बन्धी की खबर भी लाकर दे सकते और उन स्थानों पर क्या घटनायें घट रही हैं, बता सकते हैं। दूसरों के भाग्य का हाल बताने की शक्ति आप चाहें तो बहुत अधिक विकसित कर सकते हैं, बशर्ते कि आप अपना पूरा-पूरा ध्यान इसी ओर लगा लें।

इस प्रकार की शक्तियाँ प्राप्त करने के लिए काफी दिनों तक साधना करनी पड़ती है। इस साधना में कोई मंत्र या तंत्र पढ़ना नहीं पड़ता बल्कि मन को समस्त विषयों पर से हटाकर एकाग्र करना पड़ता है। मन को एकाग्र करने के लिए कई प्रकार के उपाय काम में लाये जा सकते हैं परन्तु हम स्थानाभाव के कारण इस विषय में विस्तार से नहीं जायेंगे। जिन पाठकों को इस प्रकार की अनेकों आश्चर्यजनक शक्तियां प्राप्त करने में रुचि हो उन्हें हमारी वैज्ञानिक दृष्टिकोण में लिखी गई सचित्र पुस्तक **अलौकिक शक्तियाँ** (लेखक—आचार्य दिनेश शास्त्री, एम० ए०) मूल्य दस रुपये का अध्ययन करना चाहिए।

अध्याय 11

सम्मोहनोत्तर निर्देश

किसी भी सम्मोहित व्यक्ति से जो भी कार्य उस अवस्था में कराए जाते हैं, उनसे एक तो हिप्नाटिज्म की क्षमता का आभास मिलता है, दूसरे दर्शकों का कुछ देर के लिए मनोरंजन होता है। इसके अतिरिक्त पात्र उस समय और कोई महत्वपूर्ण कार्य नहीं करता। एक अन्य लाभ चिकित्सकों की दृष्टि से यह है कि वे सम्मोहित व्यक्ति को स्पर्श शून्य करके उसकी शल्य चिकित्सा कर देते हैं, पीड़ा की अनुभूति नहीं होने देते अथवा दांत आदि उखाड़ देते हैं।

हिप्नाटिज्म की महान् उपयोगिता

परन्तु हिप्नाटिज्म की उपयोगिता यहीं समाप्त नहीं हो जाती। चिकित्सक लोग तो स्पर्श ज्ञान शून्य कर देने वाली औषधियों का प्रयोग करके भी अपना काम निकाल सकते हैं। वास्तव में हिप्नाटिज्म का सबसे महत्वपूर्ण उपयोग कुछ और ही है। मनुष्य के चरित्र में जो बुरी आदतें, बुरी बातें आ जाती हैं उसका निवारण कोई चिकित्सक नहीं कर सकता। अच्छे-अच्छे धर्माचार्यों, पंडितों एवं विद्वानों के उपदेश भी इनसे उसको छुटकारा नहीं दिला सकते। यहां तक कि गुरुजनों के समझाने-बुझाने और सत्ताधारियों द्वारा दण्ड दिए जाने पर भी वे बुराइयों को नहीं छोड़ते या छोड़ पाते। उदाहरण के लिए जिस व्यक्ति को शराब पीने अथवा दुराचार करने की आदत पड़ गई है उसे वह आसानी से नहीं छोड़ता चाहे उसे कितना ही भला-बुरा कहा जाए अथवा दण्डित किया जाए। यह उनका स्वभाव बन जाता है। प्रायः सभी शिक्षित व्यक्ति इस कथा से परिचित हैं, जिसमें भगवान कृष्ण ने दुर्योधन को उपदेश दिया था कि तुम बुरे रास्ते पर चल रहे हो। यह अच्छी बात नहीं है, इस रास्ते को छोड़ दो। इस पर दुर्योधन ने गम्भीरतापूर्वक कहा था, "मुझमें इतना विवेक है कि मैं यह जान सकूं कि अमुक

रास्ता सही है और अमुक रास्ता गलत है; परन्तु मेरी विवशता यह है कि मैं बुरे रास्ते का परित्याग नहीं कर सकता और अच्छे रास्ते पर चल नहीं सकता।"

यह मजबूरी केवल दुर्योधन की ही नहीं थी, आज भी सौ में से निन्यानवे व्यक्तियों की यही मजबूरी है। शराबी अपने पुत्र से कहता है, शराब पीना बुरा है। तुम शराब कभी मत पीना। यह जीवन, बुद्धि और आचरण को नष्ट कर देती है।' परन्तु वह स्वयं इसका परित्याग नहीं कर सकता। इस बुरी आदत से छुटकारा दिलाने की यदि संसार में किसी को क्षमता प्राप्त है तो वह केवल हिप्नाटिज्म को प्राप्त है। यदि किसी व्यक्ति को सम्मोहित करके उसे सम्मोहनोत्तर निर्देशन दिए जाएं कि 'अब तुम कभी शराब नहीं पियोगे अथवा अमुक आचरण नहीं करोगे।' तो वह जीवन भर वैसा आचरण फिर कभी नहीं करेगा। यह अद्‌भुत क्षमता केवल सम्मोहन विद्या को ही प्राप्त है।

हीन भावनाओं का निराकरण

इसी प्रकार कुछ व्यक्ति भय, हीन भावना आदि के शिकार हो जाते हैं। उन्हें कितना ही समझाया जाए कि ये व्यर्थ की व्याधियां हैं, तुमको इनसे परेशान नहीं होना चाहिए, किन्तु इन बातों से सहमत होते हुए भी वे मुक्ति नहीं पा सकते। ये भावनाएं उनके अर्न्तमन में जम चुकी होती हैं। यदि उनके अन्तर्मन से ही इन्हें उखाड़ कर फेंक दिया जाए, तभी उन्हें छुटकारा मिल सकता है। परन्तु संसार में ऐसी कोई औषधि या उपदेश नहीं है जो इन भावनाओं को जड़ मूल से नष्ट कर सके।

हम एक ऐसे सुशिक्षित व्यक्ति को जानते हैं जो तर्क के आधार पर यह सिद्ध कर सकता है कि संसार में भय नाम की कोई चीज नहीं है। यह केवल मन का भ्रम है; परन्तु जब कभी अंधेरे में कहीं आधी रात के समय जाता है तो वह डर के मारे पसीने-पसीने हो जाता है। वह स्वयं कहता है 'मैं खुद समझता हूं कि भयभीत होने का कोई कारण नहीं है। इतना ही नहीं, जब मैं आधी रात के समय गहन अन्धकार में एक विशिष्ट दिशा की ओर जाता हूं तो मैं निरन्तर गायत्री मन्त्र का पाठ करता रहता हूं। फिर भी न जाने क्यों बदन में से कंपकंपी उठने लगती है। हृदय बैठता हुआ-सा प्रतीत होता है।

इस उदाहरण से एक बात तो स्पष्ट है कि वह ऊपरी मन से भयप्रद बात के सम्बन्ध में चाहे कुछ भी कहे, इस बात को मन से अवश्य स्वीकार करता है कि भय की कोई बात अवश्य है। यदि ऐसा न हो तो वह वहां जाते समय गायत्री मंत्र का जाप कदापि न करता। उसके मन में जो भय की भावना बैठ गई है, उससे उसे कोई शक्ति छुटकारा नहीं दिला सकती है। यदि दिला सकती है तो वह केवल सम्मोहन विद्या—यदि उसे सम्मोहित अवस्था में सम्मोहनोत्तर निर्देश देकर भय से छुटकारा दिला दिया जाए तो सम्मोहन से जाग्रत होने के पश्चात् वह फिर कभी भयभीत नहीं होगा।

चिकित्सा शास्त्र की सीमाएं

इसका कारण स्पष्ट है : भय की भावना उसके जाग्रत मन या मस्तिष्क में नहीं है। इसी कारण वह 'भय' की भावना के विरुद्ध तर्क-वितर्क कर लेता है। वह केवल अन्तर्मन में जमी हुई है। वहां से केवल हिप्नाटिज्म के द्वारा सम्मोहनोत्तर निर्देश देकर ही निकाली जा सकती है। यह हिप्नाटिज्म का वह अद्भुत करिश्मा है जो इसके अतिरिक्त और कोई नहीं दिखा सकता। हिप्नाटिज्म के यदि अन्य लाभों को छोड़ भी दिया जाए तो इस एक लाभ से ही उसका पलड़ा इतना भारी हो जाएगा कि उसके मुकाबले में कोई भी विज्ञान नहीं ठहर सकता। इस प्रकार सम्मोहनोत्तर निर्देश देकर लोक-कल्याण का अद्भुत कार्य सम्पन्न किया जा सकता है।

सम्मोहनोत्तर निर्देशन क्या है ?

सम्मोहनोत्तर निर्देशन (Post-hypnotic Suggestion) है क्या ? पहले इस बात को जान लेना अत्यन्त आवश्यक है। यदि हम एक वाक्य में कहें तो कह सकते हैं कि सम्मोहनोत्तर निर्देश वे सुझाव हैं जो प्रयोगकर्त्ता द्वारा सम्मोहित व्यक्ति को मोह निद्रा की अवस्था में दिए जाते हैं और मोह निद्रा से जागने के पश्चात् पात्र उनका पालन करने लगता है।

इस विषय में अमेरिका के सुप्रसिद्ध सम्मोहनकर्त्ता श्री मैल्विन पावर्स ने अपनी पुस्तक में एक अत्यन्त रोचक प्रसंग का उल्लेख किया है। वे लिखते हैं— "मैंने अपने एक सम्मोहित पात्र को जो सिग्रेट बहुत पीता था निर्देशन दिया कि जागने के पश्चात् वह जो सिग्रेट पियेगा, उसमें उसे पुरानी रखी हुई सिग्रेट

जसा स्वाद आएगा। उसे यह निर्देश भी दे दिया गया कि दूसरा कश लगाने के पश्चात वह सिग्रेट को फेंक देगा। थोड़ी देर बाद मैंने उसे मोह निद्रा से जगा दिया। फिर कुछ देर तक हम लोग इधर-उधर की साधारण बातें करते रहे। बातें करते-करते मैंने अपनी जेब से सिग्रेट की डिब्बी निकाली। एक सिग्रेट सुलगाई। मेरी देखा-देखी उस व्यक्ति ने भी अपनी सिग्रेट सुलगाई। पहला ही कश लगाने के बाद वह कहने लगा कि सिग्रेट का स्वाद बड़ा अजीब-सा लग रहा है। मैंने उसकी बात को अनसुना कर दिया और पहले की तरह ही बातचीत में लगा रहा। दूसरा कश खींचने के पश्चात् उसने अपने मुँह को कुछ इस प्रकार से बनाया और सिकोड़ा जैसे कोई बहुत कड़वी चीज उसके हलक में चली गई हो, दूसरे ही क्षण उसने झुंझला कर सिग्रेट दूर फेंक दी। मैंने उसके साथ सहानुभूति प्रकट करते हुए उसे पीने के लिए अपनी डिब्बी की सिग्रेट प्रस्तुत कर दी। इस बार भी उसने सिग्रेट का पहला कश लेने के बाद जब दूसरा कश लिया तो फिर उसी प्रकार मुंह बनाकर झुंझलाते हुए सिग्रेट फेंक दी। उसने मोहनिद्रा में दिये गए निर्देश से अवगत न होने के कारण यह निष्कर्ष निकाला कि मौसम के प्रभाव के कारण सिग्रेट का स्वाद खराब हो गया है। यद्यपि मैंने उसे समझाने का प्रयत्न भी किया कि मैं भी तो उसी ब्रांड की सिग्रेट पी रहा हूं, परन्तु वह अपनी ही बात पर अड़ा रहा।"

मैल्विन पावर्स ने आगे लिखा है, "जब मैंने उसे बताया कि जिस समय वह सम्मोहित अवस्था में था, उस समय मैंने जो सम्मोहनोत्तर निर्देश सिग्रेट न पीने के लिए दे दिए थे, उन्हीं के अनुसार वह कार्य कर रहा है, तो वह इस बात पर विश्वास नहीं कर सका। उसने बताया कि उसे इस विषय में कोई बात स्मरण नहीं आ रही है कि मैंने वास्तव में उसे कोई निर्देश दिए थे। वह अपनी बात पर अड़ गया और इस बात को मानने के लिए तैयार ही नहीं था कि मैंने वास्तव में उसे कोई सम्मोहनोत्तर निर्देश दिये थे। उसे मेरी बात पर तभी विश्वास आया जब मैंने उसे दुबारा सम्मोहित करके अपने पहले दिए गए निर्देश को रद्द कर दिया। उसके बाद जब उसने मोहनिद्रा से जागकर सिग्रेट पीना आरम्भ कर दिया तो उसे सिग्रेट में हमेशा के जैसा स्वाद आने लगा।"

निर्देशों का पालन कैसे होता है ?

सम्मोहित अवस्था में दिए गए निर्देशों का सम्मोहित व्यक्ति बाद में कैसे पालन करता है, इसको पूरी तरह से समझाने के लिए हमें इस बात को स्मरण रखना चाहिए कि मन के दो स्तर होते हैं, एक अवचेतन मन और दूसरा चेतन मन। वास्तव में मन के दो स्तर होते हैं, इसका परिणाम हमें सिग्रेट त्यागने और पीने की उपरोक्त घटना से मिल जाता है जिसका वर्णन मैल्विन पावर्स ने किया है।

दैनिक जीवन में भी बहुत-सी ऐसी बातें और घटनाएं हमारी जानकारी में आती हैं जिनसे अवचेतन मन की उपस्थिति का विश्वसनीय प्रमाण मिलता है। अनेक बार ऐसा होता है कि हम अपने किसी परिचित व्यक्ति का नाम भूल जाते हैं। उसे स्मरण करने का हम बहुत प्रयत्न करते हैं परन्तु हमारा चेतन मन उसे स्मरण करने में असमर्थ रहता है। हम बार-बार कहते हैं कि इस आदमी का नाम जानते हैं परन्तु वह जुबान पर नहीं आ रहा है। स्पष्ट है कि उसका नाम जुबान पर न आने का एक मात्र कारण यह है कि हमारा चेतन मन उसे बार-बार याद करने का प्रयत्न करता है, किन्तु याद नहीं कर पाता है। फिर कुछ समय पश्चात् वह नाम अकस्मात ही स्मरण हो जाता है। अचानक यह नाम हमें कैसे स्मरण आ गया ! पहले तो स्मरण नहीं आ रहा था। इसका कारण यह है कि यह नाम अवचेतन मन के पास सुरक्षित था। जब चेतन मन प्रयत्न करके भी असफल हो गया, उसने याद करने का प्रयत्न भी छोड़ दिया तभी अवचेतन मन ने उसे याद दिला दिया। अवचेतन की इस प्रकार सहायता पाकर चेतन मन एकदम चहक उठता है और कहता है अरे, अमुक व्यक्ति का नाम यह है। तब याद नहीं आ रहा था। मेरी स्मरण शक्ति नष्ट हो गई है।" इस सन्दर्भ में एक अन्य उदाहरण उन लोगों का किया जा सकता है जिन्हें सोते समय अर्थात् नींद में चलने का रोग होता है। इन व्यक्तियों को चिकित्सा शास्त्र में निद्राचारी (Somnambulist) कहा जाता है और इस रोग को निद्राचारिता कहते हैं।

प्राय: देखा गया है कि निद्राचारी व्यक्ति गहरी नींद में सोते हुऐ ही उठ कर घर में घूमता है, कपड़े बदलता है, कुछ कार्यों को पूरी तरह से करके फिर अपने पलंग पर आकर सो जाता है। जब सवेरे वह सोकर उठता है और

देखता है कि जिस कार्य को मैंने कल सोने से पूर्व अधूरा छोड़ दिया था वह रात्रि में पूरा हो गया है तो उसे बड़ा आश्चर्य होता है कि ऐसा कौन सा आदमी है जिसने रात्रि में आकर मेरा अधूरा काम पूरा कर डाला है।

यह मन की उस अवस्था का उदाहरण है। जिसमें मनुष्य का चेतन मन सोया हुआ रहता है और शरीर द्वारा किए गए इन समस्त कार्यों के करने का पता उसके चेतन मन को नहीं चलता। अब प्रश्न यह उठता है कि ऐसी कौन सी शक्ति है जिसके आदेश पर शरीर ने यह सारा कार्य किया। किस शक्ति ने उससे चलने, कपड़े बदलने और कार्य पूरे करने आज्ञा ही नहीं दी उन्हें सम्पन्न भी कराया ? इसका एक मात्र उत्तर है कि यह शक्ति उसका अवचेतन मन है उसके अतिरिक्त और कोई नहीं है।

सम्मोहित अवस्था में मनुष्य का जागृत मन सो जाता है, परन्तु अवचेतन मन सक्रिय रहता है। उस समय वही समस्त निर्देशों का पालन करता है। इस बात को सदैव स्मरण रखना चाहिए कि मनुष्य का अवचेतन मन कभी नहीं सोता। वह सदैव जागृत और सक्रिय रहता है। गहरी निद्रा में जब मनुष्य का जागृत मन सो जाता है उस समय भी अवचेतन मन जागता रहता है। हम सोते समय जो स्वप्न देखते हैं, वह अवचेतन मन की सक्रियता का ही परिणाम होता है।

जैसा कि हम पहले बता चुके हैं, यह एक वैज्ञानिक तथ्य है कि किसी व्यक्ति को यदि एक बार सम्मोहित कर लिया जाय तो फिर दूसरी बार उसे सम्मोहित करने में कोई कठिनाई नहीं होती, वह बड़ी सरलता से सम्मोहित हो जाता है ऐसा करने में उसे केवल कुछ सैकिण्ड ही लगते हैं। यही कारण है कि प्रयोगकर्त्ता अपने पात्र को पहली बार सम्मोहित करके उसे मोह निद्रा से जगाने से पूर्व इस आशय के निर्देश दे देता है कि जब वह चुटकी बजायेगा अथवा एक से लेकर तीन तक की गिनती गिनेगा या अपनी ताली बजायेगा अथवा किसी अन्य प्रकार सम्मोहनोत्तर संकेत देगा तो उसे तुरन्त मोहनिद्रा आने लगेगी और वास्तव में इस प्रकार का संकेत पाते ही वह मोहनिद्रा में निमग्न हो जाता है। इसका कारण यह है कि उसका अवचेतन मन सम्मोहनोत्तर निर्देशों का पालन करने का अभ्यस्त हो जाता है।

आत्म-सम्मोहन के लिए सम्मोहनोत्तर निर्देश

यह ऐसा कारगर उपाय है जिनका प्रयोग ऐसे व्यक्ति के साथ भी किया जा सकता है जो सम्मोहत विद्या सीख कर अपने आपको सम्मोहिन करना चाहता हो। जिस प्रकार प्रयोगकर्त्ता सम्मोहित व्यक्ति को निर्देश देता है उसी प्रकार आत्म-सम्मोहन करने वाले व्यक्ति को निर्देश दे सकता है, 'जब भी तुम अपने मन में एक से पांच तक गिनती गिनना आरम्भ करोगे, तुम्हें तुरन्त मोहनिद्रा आने लगेगी।' इस पद्धति का अनुसरण करके जब भी वह व्यक्ति आत्म-सम्मोहन की स्थिति में जाना चाहे, जा सकता है। ऐसा वह केवल कुछ सैकिण्डों में ही कर सकता है।

जो व्यक्ति सम्मोहन विद्या को गम्भीर रूप में ग्रहण करके आत्म-कल्याण की ओर अधिक उन्मुख होना चाहते हैं, वे दूसरे लोगों को सम्मोहित करने की अपेक्षा अपने आपको ही सम्मोहित करने में अधिक रुचि रखते हैं। कम से कम हमारे देश में यह प्रवृति विशेष रूप से व्याप्त है। हमारे ऋषि महात्मा भी जन-कल्याण करने के बजाये गुफा, कन्दराओं, आश्रमों अथवा एकान्त स्थलों में जाकर ही समाधि, यौगिक क्रिया या तपस्या करना पसन्द करते थे। इसलिए जो लोग इस प्रवृत्ति के हैं, वे आत्म-सम्मोहन में ही अधिक रुचि लेते हैं।

आत्म-सम्मोहन के लिए शरीर को शिथिल अवस्था में लाकर मोह निद्रा लाने के लिए जो विधि हम बता चुके हैं, उसमें उनके सामने सबसे बड़ी कठिनाई यह होती कि वे सरलता से अपने मन को एकाग्र नहीं कर पाते। ऐसे लोगों के लिए सम्मोहनोत्तर निर्देश की विधि जो हमने अभी बताई है वह सर्वश्रेष्ठ है। इससे वे बिना किसी कठिनाई के कुछ ही सैकिण्डों में मोहनिद्रा में पहुंच कर अपने अवचेतन मन से वार्तालाप कर सकते हैं।

सबसे अधिक सन्तोष की बात यह है कि एक बार दिए गए सम्मोहनोत्तर निर्देशों का प्रभाव महीनों तक और कभी-कभी तो वर्षों तक रहता है।

अध्याय 12

दैनिक जीवन में सम्मोहन

सम्मोहन, आत्म-सम्मोहन तथा आत्म-निर्देशन द्वारा हम अपने अनेक प्रकार के दैनिक कार्यों को अधिक सफलता के साथ पूरा करके अपने जीवन को उन्नत बना सकते हैं। यहां हम संक्षेप में बताएंगे कि इस वैज्ञानिक कला से एक साधारण मनुष्य किस प्रकार लाभ उठा सकता है।

सम्मोहन की सहायता से छात्र, छात्राएं, वकील, बैरिस्टर, अभिनेता अभिनेत्रियां अपनी स्मरण शक्ति को बहुत बढ़ा सकते हैं। हमारा अपना अनुभव है कि सम्मोहन के प्रभाव से स्मरण शक्ति बड़ी पैनी हो जाती है और बहुत समय की भूल हुई बातें तुरन्त स्मरण हो आती हैं। अतः सम्मोहन की सहायता से ये लोग अपने काम की बातें—उदाहरण के लिए विद्यार्थी स्कूल का पाठ, वकील या बैरिस्टर न्यायालय में प्रस्तुत किए जाने वाले तर्क तथा अभिनेत्रा-अभिनेत्रियां अभिनय के समय बोले जाने वाले शब्द—बड़ी सरलता से याद रख सकते हैं। इससे बार-बार रटने पढ़ने और रिहर्सल में व्यय होने वाला समय काफी मात्रा में बच जाता है।

अभिनेताओं के लिए

सम्मोहन उन भावी अभिनेता-अभिनेत्रियो की बहुत अधिक सहायता कर सकता है जो स्टेज पर या कैमरे के सामने आने में सकुचाते हैं, जिसका प्रभाव उनके अभिनय पर पड़ता है। बहुत से व्यक्ति ऐसे हैं जिनमें अभिनेता बनने के समस्त गुण विद्यमान होते हुए भी वे इस क्षेत्र में सफल नहीं हो पाते क्योंकि वे रंग मंच पर आते ही शरमाने लगते हैं। उनके शरीर से पसीना छूटने लगता है और उनकी जबान एकदम लड़खड़ा जाती है। सम्मोहनकर्त्ता अपने निर्देशों का प्रयोग करके इन व्यक्तियों के मन में से 'रंग मंच पर आने का भय'

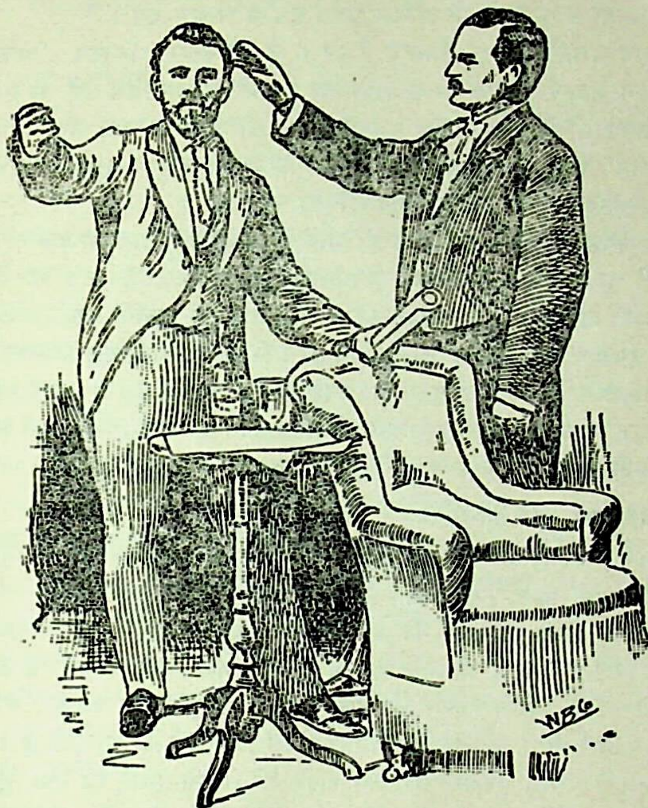
को निकाल कर उनका आत्म-विश्वास जागृत कर देता है जिससे वे निःसंकोच एवं निर्भयता-पूर्वक अभिनय करते हुए उन्नति के शिखर पर चढ़ते चले जाते हैं।

सम्मोहन की सहायता से प्रभावशाली भाषण

उन्नीसवीं शताब्दी में अमेरिका में कार्ल सैक्स्टस नामक एक प्रसिद्ध सम्मोहनकर्त्ता थे, जिनकी पूरे अमेरिका और यूरोप में धाक जमी हुई थी। उन्होंने अनेकों नगरों में तथा बड़े-बड़े व्यक्तियों के सामने सम्मोहन के चमत्कार दिखाए यहाँ तक कि बहुत से रोगियों को भी उन्होंने सम्मोहन चिकित्सा से चंगा कर दिया। उनके सम्बन्ध में अमेरिका के पत्र-पत्रिकाओं में बहुत से लेख भी छपते रहते थे। उन्होंने सम्मोहन के विषय पर एक पुस्तक भी लिखी थी जो आजकल भी बहुत लोकप्रिय है।

सम्मोहन की सहायता से मनुष्य जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में किस प्रकार उन्नति कर सकता है। इसके बहुत रोचक और वास्तविक उदाहरण उन्होंने अपनी पुस्तक में दिए हैं। पुस्तक में एक स्थान पर मिस्टर सैक्स्टस लिखते हैं :

"पिछली ग्रीष्म ऋतु में मेरे दफ्तर में मिचिगन निवासी मिस्टर एल० ब्लिस, एम० डी० अपने एक मित्र के साथ आए। मिस्टर ब्लिस की इच्छा सम्मोहित होने की थी क्योंकि आगामी कुछ दिनों में उन्हें किसी विषय पर कई भाषण देने थे और उनकी इच्छा थी कि हिप्नाटिक निर्देशों द्वारा उनकी भाषण देने की योग्यता को विकसित कर दिया जाए। मैंने मिस्टर ब्लिस को सम्मोहित किया तथा आठ मिनट के बाद मैं उन्हें गहरी मोह निद्रा में ले आया। इस अवस्था में मैंने उन्हें निर्देश दिए कि वे दो मिनट के अन्दर ही अपनी कुर्सी पर से उठ कर खड़े होंगे और गौरवपूर्ण ढंग से एक विषय पर—जो मैंने उन्हें बताया—ओजपूर्ण शैली में प्रभावशाली भाषण देंगे। इसके साथ ही साथ मैंने उनके मस्तिष्क में यह विचार भी रोपित कर दिया कि यह भाषण वे उस विशाल कक्ष में, जिसमें उन्हें कुछ दिनों बाद भाषण देना था, अपने माननीय श्रोताओं के सामने देंगे। मिस्टर ब्लिस—जिनकी अवस्था इस समय पचपन वर्ष की थी और शारीरिक गठन बहुत सुदृढ़ थी—की आवाज भी अच्छी थी परन्तु उन्हें जोर से बोलने की आदत नहीं थी बल्कि वे प्रायः दबी आवाज में ही बातचीत किया करते थे। परन्तु आज इस अवसर पर (सम्मोहित अवस्था



पात्र सम्मोहित अवस्था में हाथ उठा कर श्रोताओं को सम्बोधित करते हुए प्रभावशाली भाषण दे रहा है। उसकी बाईं ओर सम्मोहन-कर्त्ता खड़ा है। इसी प्रकार सम्मोहन की सहायता में पात्र में गायन,

में) वे बड़ी दबंग आवाज में रौब के साथ भाषण दे रहे थे। उन्हें मोह निद्रा से जगाने से पूर्व मैंने उन्हें सम्मोहनोत्तर निर्देश दे दिए कि अगली बार सम्मोहित अवस्था में वे इससे भी अधिक अच्छे ढंग से भाषण देंगे।"

आगे चलकर मिस्टर सैक्स्टस ने लिखा है कि उन्होंने मिस्टर ब्लिस से सम्मोहित अवस्था में एक-दो अन्य विषयों पर भी भाषण दिलवाए जो अत्यन्त ही प्रभावशाली थे। इस प्रकार उनकी बोलने की क्षमता अच्छी विकसित हो गई और बाद में उनकी भाषण माला का—जो उन्होंने जाग्रत अवस्था में मिचिगन शहर में दी—बड़ा स्वागत किया गया।

सम्मोहित अवस्था में मनुष्य की भाषण देने की योग्यता किस प्रकार विकसित की जा सकती है इसके कई रोचक उदाहरण मिस्टर सैक्स्टस ने अपनी पुस्तक में दिए हैं। एक व्यक्ति को सम्मोहित करके उन्होंने उसे निर्देश दिए "तुम इंगलैंड के सम्राट हो, अपने दरबारियों के सामने एक भाषण दो! उस व्यक्ति ने वास्तव में सम्राट की तरह ही गरिमामय ढंग से खड़े होकर बड़ा ओजपूर्ण भाषण दिया। उन्होंने किसी व्यक्ति को मंत्री, किसी को पादरी तथा किसी को कार्यालय अधिकारी आदि बना कर भाषण दिलवाए।

अन्य कलाकार और हिप्नाटिज्म

इसी प्रकार किसी व्यक्ति की गायन की अथवा वाद्य-यन्त्र बजाने की योग्यता को विकसित किया जा सकता है। सम्मोहन में प्रशिक्षित व्यक्ति सामान्य अवस्था की अपेक्षा सम्मोहन की अवस्था में अच्छा प्रदर्शन कर सकता है, क्योंकि उसके अवचेतन या चेतन मन में बैठे हुए भय—जो उसे अपनी प्रतिभा को भली-भांति प्रदर्शित करने की दिशा में एक कठोर दीवार बनकर खड़े हो जाते हैं—सम्मोहित अवस्था में पूर्णतया उसके नियन्त्रण में आ जाते हैं।

बहुत से प्रसिद्ध मुक्केबाजों (Boxers) की जिनमें संसार का एक भूतपूर्व लाइट हैवीवेट चैम्पियन भी सम्मिलित था—हिप्नाटिज्म की सहायता से ट्रेनिंग दी जा चुकी है। सम्मोहन के कारण उनमें अतिरिक्त बल, साहस और निर्भयता का संचार ही नहीं हुआ बल्कि उन पर विपक्षी के घूंसों के प्रहार का भी प्रभाव बहुत कम हुआ।

अनेक कवियों, उपन्यासकारों और चित्रकारों ने अपनी श्रेष्ठ कलाकृतियों का सृजन मन की ऐसी अवस्था में किया है जिसे हम सम्मोहन की हल्की अवस्था

कह सकते हैं। रुडयार्ड किपलिंग और लुई स्टीवेंसन ने अपनी जगत प्रसिद्ध पुस्तकों की रचना आत्म-सम्मोहन की अवस्था में ही की थी।

सम्मोहन और महापुरुष

संसार में जितने भी महापुरुष हुए हैं उनकी उन्नति के पीछे आत्म-सम्मोहन का ही हाथ रहा है, भले ही उन लोगों को सम्मोहन के विषय में कोई भी जानकारी न रही हो। इन लोगों के मन में कभी एक अच्छा विचार आया और उन्होंने दृढ़तापूर्वक इस विचार को अपने अवचेतन मन में जमाकर स्थापित कर दिया। परिणाम यह हुआ कि यही विचार उनकी शक्ति बन गया।

"आदमी जैसा सोचता है, वैसा ही बन जाता है।" यह एक बिल्कुल सच्ची कहावत है। यदि मनुष्य किसी वस्तु को पाने की इच्छा दृढ़तापूर्वक करता है और उस वस्तु को प्राप्त करने का संकल्प कर लेता है, तो उसे मनोवाँछित वस्तु मिल जाती है। परन्तु केवल संकल्प कर लेने से ही कुछ नहीं मिलता जब तक कि उस संकल्प को कार्यान्वित करने के लिए सही दिशा में कोई ठोस कदम न उठाया जाए। मनुष्य के अन्दर इतनी शक्तियां छिपी हुई हैं कि उसकी हम कल्पना भी नहीं कर सकते। मनुष्य को पहले यह समझ लेना चाहिए कि वह अपनी शक्ति से अनेक कार्य कर सकता है। फिर उसे यह स्मरण रखना चाहिए कि संसार में कोई भी बात असम्भव अथवा असाध्य नहीं है।

आत्म-सम्मोहन अथवा आत्म-निर्देशन के द्वारा आप अपने मन को ठोस और रचनात्मक निर्देशन देकर जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में सफलता प्राप्त कर सकते हैं। आत्म-निर्देशन निश्चित रूप से एक कल्याणकारी विज्ञान है, केवल इसको सही और सच्चे दिल से प्रयोग करने की आवश्यकता है।

सफल जीवन के पीछे कोई 'जादू' काम नहीं करता, आत्म-विश्वास, रचनात्मक विचार, आकर्षक व्यक्तित्व और सुख-शान्ति प्राप्त करने के लिए हमें ठोस विचार आत्म-सम्मोहन के माध्यम से अपने अवचेतन मन में निर्देशनो द्वारा पहुंचाते रहना चाहिए। सम्मोहन द्वारा कोई भी, इस पर आस्था रखने वाला व्यक्ति अपनी 'जीवन शक्ति' का विकास करके उसे उच्चतम शिखर तक पहुंचा सकता है।

सम्मोहन की अन्य उपयोगिताएं

इसके अतिरिक्त सम्मोहन हमारे जीवन में अनेक प्रकार से उपयोगी एवं लाभदायक सिद्ध हो सकता है। प्रायः व्यापार-व्यवसाय में देखा जाता है कि जब भी दो व्यापारी परस्पर मिलते हैं तो अधिक बलवान इच्छा शक्ति रखने वाला व्यापारी दूसरे व्यापारी से अपनी बात सहज ही मनवा लेता है। ऐसी परिस्थितियों में आप भी अपनी सम्मोहन शक्ति के सहारे अपना उद्देश्य पूरा कर सकते हैं। इसका एक मात्र उपाय यह है कि आप आत्म-सम्मोहन द्वारा अपनी मानसिक शक्ति को इतना उन्नत कर लें कि आपके सम्मुख आने वाले व्यक्ति को आप सहज स्वाभाविक रीति से प्रभावित कर सकें। इस पद्धति से आप व्यापार व्यवसाय में ही नहीं, साक्षात्कार (Interview) में, पदोन्नति आदि के सिलसिले में आप अपने उच्चाधिकारी से वार्तालाप करते समय, लाभान्वित हो सकते हैं। सार्वजनिक सभा में भाषण करते समय, न्यायालय में किसी मुकद्दमे की पैरवी करते समय तथा ऐसे ही अन्य अवसरों पर भी सम्मोहन की शक्ति उपयोगी सिद्ध हो सकती है।

सम्मोहन और चिकित्सक

डाक्टरों के लिए तो सम्मोहन विद्या काम की चीज है। हम प्रायः देखते हैं कि जो डाक्टर अपने रोगियों के साथ मधुर व्यवहार करते हैं उनके रोगों को बहुत साधारण बताकर उसकी चिकित्सा करते हैं ऐसे डॉक्टरों में रोगियों की श्रद्धा और निष्ठा हो जाती है, जिसका परिणाम यह होता है कि रोगी शीघ्र स्वस्थ हो जाता है। ऐसा तो बिना सम्मोहन क्रिया के प्रयोग के होता है। इसके विपरीत यदि चिकित्सक रोगी को सम्मोहित करने के पश्चात् चिकित्सा करें तो निःसन्देह वह बहुत शीघ्र रोग मुक्त हो जाएगा क्योंकि इस चिकित्सा में औषधि के साथ-साथ रोगी की इच्छा शक्ति का भी पूर्ण सहयोग रहता है। यह हम पहले ही बता चुके हैं कि बहुत से डाक्टरों ने किस प्रकार रोगी को सम्मोहित करके उसकी शल्य चिकित्सा की, अथवा कैसे उसके दांत को निकाला या उसकी पीड़ा को कम किया।

अध्याय 13

सम्मोहन द्वारा चिकित्सा

आत्म-सम्मोहन द्वारा अथवा सम्मोहन द्वारा ऐसे अनेक रोगों तथा व्यक्तित्व सम्बन्धी उलझनों का उपचार किया जा सकता है जिनका जन्म मनुष्य के मन में होता है। अधिक मदिरा-पान की आदत, अधिक धूम्रपान का व्यसन, हकलाकर बात करना, अनिद्रा, हीनता की भावना (Inferiority complex), हर समय नाखून चबाते रहना, अंगूठा चूसते रहना आदि ऐसी व्यक्तित्व सम्बन्धी उलझनें हैं जो इस सम्मोहन द्वारा दूर की जा सकती हैं। स्त्रियों की मासिक धर्म सम्बन्धी अनियमितताएं भी सम्मोहनकर्त्ताओं ने अपने प्रयोग द्वारा ठीक कर दी हैं। कुछ लोगों को अधिक मीठा खाना या किसी विशेष प्रकार का भोजन करने में अत्यधिक रुचि होती है जिसे सम्मोहनोत्तर निर्देशों द्वारा नियन्त्रण में लाया जा सकता है।

अनेक प्रकार के भय जैसे बन्द स्थानों का भय, खुले स्थानों का भय, जल का भय, जानवरों का भय, वायु यात्रा का भय आदि को आत्म-सम्मोहन द्वारा मन से निकाला जा सकता है। कुछ लोगों में विशेष प्रकार की कुप्रवृत्तियां, सनक अथवा उन्माद जैसे चोरी करने की प्रवृत्ति, अपनी चीजों को आग में जला डालने की सनक तथा बेतहाशा शराब पीने का उन्माद आदि सम्मोहन अथवा आत्म-सम्मोहन की शक्ति से दूर किये जा सकते हैं।

अमेरिका के चिकित्सकों को सम्मोहन विद्या का प्रशिक्षण देने वाले डाक्टर जार्ज के० स्माल ने चिकित्सा क्षेत्र में सम्मोहन के उपयोग पर अनेक महत्वपूर्ण अनुसंधान किये हैं। इस विषय में उनका कथन है, "आत्म-सम्मोहन वास्तव में किसी व्यक्ति के द्वारा अपने अन्तर्मन या अवचेतन मन को ठोस और रचनात्मक निर्देश देने की कला का नाम है। इन निर्देशनों द्वारा उस व्यक्ति के भयों, चिंताओं, बुरी आदतों और कमजोरियों पर विजय प्राप्त की जा

सकती है जो उस व्यक्ति के जीवन पंगु बनाये हुए हैं और उसके अधिक से अधिक सफलता प्राप्त करने के रास्ते में रुकावट बनकर खड़ी हो जाती है।

दुःखों का जन्म स्थान

चिकित्सकों का मत है कि मनुष्य के बहुत से दुःखों का जन्म उन भयों तथा गलत धारणाओं के कारण होता है जो अवचेतन मन में जड़ जमा लेती हैं। यदि किसी व्यक्ति को एक बार कुत्ता काट लेता है तो उसे हमेशा कुत्तों से डर बना रहता है। जब मनुष्य अपने अवचेतन मन को निर्देशन देकर इस गलत धारणा को निकाल देता है तो उसकी समस्या घट जाती है अथवा पूरी तरह समाप्त हो जाती है। डा० स्माल का विश्वास है कि आत्म-निर्देशन वह प्रेरणा-दायक प्रभाव है जिसका जन्म हमारे अन्दर से होता है। यह वह शक्ति है जो हमें हमारे वास्तविक रूप में लाने में सहायता देती है।

सैक्स के महत्वपूर्ण क्षेत्र में आत्म-सम्मोहन विशेष रूप से उपयोगी पाया गया है। इसकी सहायता से पुरुष नपुंसकता तथा शीघ्रस्खलन जैसी समस्याओं से मुक्ति पाकर अपने दाम्पत्य जीवन को सुखी एवं सफल बना सकते हैं।

मन से सम्बन्धित समस्याएं

पहले हम मन से उत्पन्न होने वाली कुछ समस्याओं को लेते हैं। साथ ही यह बताएंगे कि इन समस्याओं का उपचार किस प्रकार किया जा सकता है। इन समस्याओं से छुटकारा पाने के दो उपाय हैं। एक तो यह कि रोगी आत्म-सम्मोहन की अवस्था में स्वयं को निर्देश दे सकता है। दूसरे किसी अनुभवी सम्मोहनकर्त्ता (Hypnotizer) द्वारा सम्मोहित होकर उससे ही अपने मन को निर्देशन दिलवा सकता है। इन दोनों का एक-सा ही प्रभाव और परिणाम होता है।

इस उपचार की सफलता का कारण यह है कि हमारे मन में जो विचार उठते हैं, उनका निश्चित प्रभाव—अच्छा या बुरा—हमारे शरीर अथवा मन पर अवश्य पड़ता है। इन विचारों से ही अनेक प्रकार के मानसिक एवं शारीरिक रोग जन्म लेते हैं। चिकित्सकों का मत है कि आमाशय का फोड़ा और हाजमे की गड़बड़ी जैसे शारीरिक रोग, उन्माद तथा हिस्टीरिया जैसे मानसिक रोग

हमारे विचारों के कारण ही उत्पन्न होते हैं। हर समय चिन्ता करने से, तन्त्रिकाओं में तनाव उत्पन्न हो जाने से तथा भावनात्मक उलझनें इन रोगों को बढ़ा देती हैं। कभी-कभी रोगी को थोड़ी-सी अपच हो जाने से वह यह समझने लगता है कि उसे हृदय रोग हो गया है। इन विचारों के कारण उसके दिल की धड़कन बढ़ जाती है और सांस लेने में वास्तव में कठिनाई होने लगती है। जब इन रोगियों की डाक्टरी परीक्षा की जाती है और उन्हें विश्वास दिला दिया जाता है कि उन्हें दिल का कोई रोग नहीं है तो रोग के लक्षण गायब हो जाते हैं। कुछ लोग हर समय चिन्ता करते रहते हैं कि उनका हाजमा खराब हो गया है। अपने सम्बन्धियों, मित्रों, जान-पहचान वालों, सबसे यही रोना रोते रहते हैं कि खाना हजम नहीं होता। हर समय उनका ध्यान अपनी पाचन-क्रिया पर रहने के कारण वास्तव में उनका हाजमा बिगड़ जाता है। आत्म-सम्मोहन की अवस्था में रोगी अपने मन को ये निर्देश दे कि उसे इन रोगों से मुक्ति मिल रही है तो निश्चित रूप से वह स्वस्थ हो जाता है।

विशेषज्ञों का मत

अमेरिका, इंगलैंड, जर्मनी आदि देशों के चिकित्सालयों, विश्वविद्यालयों तथा अन्य शोध केन्द्रों ने प्रमाण सहित रिपोर्टें प्रकाशित की हैं जिनसे पता चलता है कि आत्म-सम्मोहन अनेक रोगों को दूर करने में बड़ा सहायक है। इस सम्बन्ध में जो तथ्य सामने आए हैं, उनमें से कुछ महत्वपूर्ण ये हैं—

सम्पूर्ण संयुक्त राष्ट्र अमेरिका में आज तक पचास हजार से अधिक बच्चों को उनकी माताएं बिना प्रसव पीड़ा के जन्म दे चुकी हैं। इन माताओं ने आत्म-निर्देशन की सहायता से अपने आप को स्पर्श ज्ञान शून्य (Anesthetized) करना सीख लिया था। इस रहस्य का उद्घाटन डाक्टर सीमूर इर्शमैन ने अपने एक अध्ययन 'मेडीकल एण्ड डेण्टल हिप्नोसिस' में किया है। उक्त अधिकारी का कथन है कि आजकल गर्भवती स्त्रियों को डाक्टर आत्म-सम्मोहन की कला सिखा देते हैं ताकि प्रसव के समय वे इसकी सहायता से अपने शरीर को उस मात्रा तक स्पर्श ज्ञान शून्य कर सकें जिससे बच्चे का जन्म होते समय उन्हें पीड़ा का अनुभव न हो।

एक प्रसिद्ध जर्मन मेडीकल पत्रिका में हाल ही में एक लेख प्रकाशित हुआ है, जिसमें बताया गया है कि आमाशय, सिर तथा अन्य बहुत से रोगों से ग्रस्त व्यक्तियों को आत्म-निर्देशन के प्रयोग के सम्बन्ध में सुझाव दिए गए थे। वास्तव में चिकित्सकों का मत था कि आत्म-निर्देशन द्वारा ये रोगी अपने शरीर के उन तनाव-ग्रस्त (Tensed up) अंगों को पूर्णतः शिथिल कर सकेंगे जिनके द्वारा उनमें रोग उत्पन्न हो गये हैं। कुछ महीनों में ही पैंतालीस प्रतिशत रोगियों में सुधार दिखाई देने लगा। कुछ रोगी तो इस प्रकार चंगे हो गए मानो उन्हें किसी जादू द्वारा ठीक कर दिया गया है।

मदिरा-पान

किसी भी व्यक्ति की अथवा अपनी स्वयं की मदिरा पान की आदत छुड़ाने के सम्बन्ध में इस बात को सदा स्मरण रखना चाहिये कि मदिरा-पान की आदत असंतुलित व्यक्तित्व का लक्षण है। मदिरा-पान वह व्यक्ति करता है जो जीवन में आने वाली कठिनाइयों और उलझनों से भागना चाहता है। वह जीवन में उठने वाली परिस्थितियों के अनुसार अपने जीवन को ढाल नहीं पाता और मदिरा की शरण लेकर कुछ समय के लिए इन चिन्ताओं को भूलकर उनसे छुटकारा पाने का प्रयत्न करता है। उसके उपचार के लिये यह अनिवार्य है कि मदिरा-पान की आदत पूरी तरह से छुड़वा दी जाए। रोगी को समझाया जाए कि वह किस प्रकार दैनिक जीवन में आने वाले संघर्षों का मुकाबला परिपक्व पुरुष की तरह और वास्तविकता को ध्यान में रखकर करे। दरअसल ऐसे कुछ लोग भावनात्मक दृष्टि से परिपक्व नहीं होते। इन लोगों के उपचार के लिये यह आवश्यक है कि सम्मोहन अथवा आत्म-सम्मोहन की प्रक्रिया के दौरान इनको मुख्य रूप से नीचे लिखे चार निर्देशन दिए जाएं। रोगी से कहा जाए कि वह मदिरा से घृणा करता है, मदिरा का स्वाद बुरा और उबकाई लाने वाला है, उसे मदिरा-पान की तनिक भी इच्छा नहीं है और उसने समुचित आत्म-नियन्त्रण प्राप्त कर लिया है। ये निर्देशन नीचे लिखे शब्दों में दिये जा सकते हैं—

> **"इस समय से लेकर हमेशा तक आपकी (मुझे) मदिरा से सख्त नफरत हो जाएगी···मदिरा का स्वाद बहुत खराब और उबकाई लाने**

वाला होगा···आपको (मुझे) मदिरा पीने को इच्छा अब बिल्कुल नहीं होगी···और बिना इसको पिये हीं पूर्ण सन्तुष्टि रहेगी···इसके अतिरिक्त आपका (मेरा) आत्म-नियंत्रण बहुत अधिक बढ़ जायेगा···और आप (मुझ) पर किसी व्यक्ति द्वारा दिये गये प्रलोभन का कभी कोई प्रभाव नहीं पड़ेगा।"

(नोट––उपरोक्त निर्देशन यदि सम्मोहनकर्त्ता द्वारा दिये जाते हैं तो 'आप' शब्द का प्रयोग किया जाता है और यदि रोगी आत्म-सम्मोहन की अवस्था में अपने आपको निदशन दे तो 'मैं' (जैसा कि ऊपर कोष्ठक में बताया गया है) शब्द का प्रयोग किया जाता है। इसी प्रकार आगे के निर्देशनों में भी समझना चाहिए अर्थात् जब सम्मोहनकर्त्ता किसी दूसरे व्यक्ति को निर्देशन दे तो 'आप' शब्द का प्रयोग करे और अपने आपको निर्देश दे तो 'मैं' शब्द का प्रयोग करे।)

हकलाना

हकलाने का रोग उसी स्थिति में होता है, जब कि मस्तिष्क और स्वरयंत्रों के बीच में मानसिक रुकावट आ जाने के कारण उनमें सीधा सम्पर्क स्थापित नहीं हो पाता।

यदि हकलाने वाला व्यक्ति निम्नलिखित परिस्थितियों में से किसी एक में नहीं हकलाता तो उसके उपचार की बहुत अच्छी सम्भावनाएं हैं क्योंकि उसकी समस्या मानसिक है। उसके स्वर में किसी प्रकार का कोई दोष नहीं है—

1. गाते समय न हकलाना।
2. चुपके-चुपके बातें करते समय न हकलाना।
3. अकेले में बातचीत ठीक कर लेना।
4. पशुओं से बातचीत करने में न हकलाना।

यह बहुत आवश्यक है कि हकलाने वाले का मजाक न उड़ाया जाये और उसे उसकी इस कमजोरी का स्मरण न कराया जाये। इस बात का ध्यान रहे कि हकलाने वाले को न हकलाने वाले की अपेक्षा अधिक प्यार और ठीक तरह से समझने की आवश्यकता है। हकलाहट से मुक्ति पाने के लिए आवश्यक है कि हकलाने वाला व्यक्ति सदैव मानसिक रूप से प्रसन्न रहे और दूसरे लोग

ऐसा प्रयत्न करें कि उसमें अपने बोलने के सम्बन्ध में हीन-भावना (Inferiority complex) को न पनपने दिया जाये।

यह अनुभव में आया है कि हकलाने वाले व्यक्ति सम्मोहित अवस्था में बातचीत करते समय बिल्कुल नहीं हकलाते। यह भी देखा गया है कि न हकलाने वाले व्यक्ति को सम्मोहित अवस्था में सम्मोहनोत्तर निर्देशन (Post-hypnotic Suggestion) दे दिये जाएं कि जागने पर वह हकला कर बोलने लगेगा तो वह वास्तव में हकला कर ही बोलने लगता है। इसी प्रकार हम हकलाने वाले व्यक्ति को सम्मोहनोत्तर निर्देशन दे दें कि वह जाग्रत अवस्था में आकर हकलाकर नहीं बोलेगा तो कुछ दिनों में उसकी हकलाहट अवश्य दूर हो जाएगी।

हीनता की भावना (Inferiority Complex)

कुछ लोग ऐसी दब्बू प्रकृति के होते हैं कि प्रत्येक व्यक्ति से डरते रहते हैं। उनमें किसी से लड़ने की हिम्मत नहीं होती, अगर कोई आदमी ऊंची आवाज में बोलने लगे तो उन्हें पसीना आ जाता है। किसी महत्वपूर्ण व्यक्ति से बात करते समय उनकी जबान लड़खड़ाने लगती है। इन और ऐसे ही अन्य लक्षणों से उनकी दब्बू प्रकृति का आभास मिलता है।

हीनता की भावना प्रौढ़ता के साथ या आयु बढ़ जाने पर नहीं आती। वह मनुष्य के मन में उसके बचपन से ही जन्म लेती है। जो अभिभावक या माता-पिता अपने बच्चों को हर समय घर में बन्द रखते हैं, उनको अन्य बच्चों के साथ मिलने-जुलने का कम अवसर देते हैं। अपनी हर बात बच्चों पर थोपते हैं, उन्हें कोई स्वतन्त्र निर्णय नहीं लेने देते, ऐसे बच्चों में प्रायः हीनता की भावना जन्म ले लेती है।

कुछ बच्चों में हीनता की भावना उनके माता-पिता के अज्ञान के कारण भी उत्पन्न हो जाती है। अनेक बार बच्चा रात्रि को देर तक नहीं सोता परन्तु मां सोना चाहती है। ऐसी स्थिति में वह बच्चे को सुलाने के लिए उसे डराती है और कहती है, 'सो जा नहीं तो हौवा आ जाएगा, वह तुझे पकड़ ले जायेगा या तेरे कान काट ले जायगा।' इसी प्रकार जब बच्चा घर से बाहर खेलने जाता है तो डरा दिया जाता है कि 'हाऊ' आकर पकड़ ले जाएगा या कान काट ले

जाएगा ।' रोते हुए बच्चे को चुप कराने के लिए भी ऐसे नुस्खे अपनाए जाते हैं । इन सबका परिणाम यह होता है कि बच्चे के मन में सदा के लिए डर बैठ जाता है जो आगे चलकर हीन भावना को जन्म देता है ।

मन में से हीनता की भावना को निकालने के लिए नीचे लिखे निर्देश देने चाहिए—

"इस समय से लेकर हमेशा तक आपको अपने आप में आत्म-विश्वास रहेगा···आप हमेशा सब काम में आगे रहोगे···अपनी बात स्पष्ट और ऊंचे स्वर में कहोगे···आप अब दब्बू नहीं रहेंगे···आपको लोगों के साथ उठने-बैठने में आनन्द आयेगा···अब आप नये-नये मित्र बनायेंगे···अच्छी सोसाइटियों में आगे बढ़कर हिस्सा लेंगे···अब आपके अन्दर संकोच और लोगों का भय निकल गया है···आपको लोगों से मिलने जुलने में अब आनन्द आएगा···अब आप हमेशा पूर्ण आत्म-नियंत्रण रखेंगे ···आप में अपनी क्षमताओं के प्रति जो संदेह की भावना है वह निकल गई है···अब आपको अपनी योग्यता और व्यक्तित्व पर पूर्ण विश्वास हो गया है···आप जानते हैं कि अब सफलता आपके पैर चूमने लगी है ।"

अधिक धूम्रपान

यह चिकित्सकों एवं विशेषज्ञों ने एक मत से स्वीकार किया है कि धूम्रपान स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त घातक है । इसके फेफड़े खराब हो जाते हैं, कैंसर हो जाता है, दमे आदि की व्याधियां हो जाती हैं । इस बात को समझते हुए भी बहुत से धूम्रपान करने वाले व्यक्ति इसके इतने अधिक अभ्यस्त हो जाते हैं कि वे धुंआधार सिग्रेट पीने वाले (Chain smoker) व्यक्तियों में सम्मिलित हो जाते हैं। जब वे इसकी बुराइयों से अवगत हो जाते हैं तो इसे छोड़ देना चाहते हैं; परन्तु यह लत उनमें बुरी तरह से घर कर लेती है कि वे छोड़ना चाहकर भी छोड़ नहीं पाते । ऐसे व्यक्तियों की धूम्रपान की आदत छुड़ाने के लिए सम्मोहित करके इस प्रकार निर्देश देना चाहिए—

"इस समय से लेकर आगे तक आपको सिग्रेट से तीव्र घृणा बनी रहेगी······सिग्रेट का स्पर्श होटों से होते ही आपको उबकाई आने लगेगी ······और आप सिग्रेट न पी सकेंगे···आपको कोई आदमी सिग्रेट पेश

करेगा तब भी आप नहीं पियेंगे......अब आपको सिग्रेट पीने की इच्छा बिल्कुल नहीं होगी......अब से भविष्य में आप अपने ऊपर पूर्ण नियंत्रण रखेंगे......आपको कभी भी सिग्रेट की तलब नहीं लगेगी......कभी इच्छा भी नहीं होगी......आप भविष्य में कभी सिग्रेट नहीं पियेंगे।"

स्मरण शक्ति बढ़ाना

आत्म-निर्देशन के द्वारा आप अपनी और निर्देशन द्वारा दूसरे व्यक्तियों तथा विद्यार्थियों की भी स्मरण-शक्ति बढ़ा सकते हैं। इसके लिए नीचे लिखे निर्देशों का प्रयोग किया जा सकता है—

"इस समय से लेकर आगे तक आप देखेंगे कि आपकी स्मरण शक्ति बहुत बढ़ती जाएगी...अब आपको सभी बातें याद रहा करेंगी...आप अब कोई भी बात आसानी से याद रख सकेंगे...आपकी स्मरण शक्ति तेज होने लगेगी...दिन प्रतिदिन आपकी स्मरण शक्ति विकसित होती जाएगी... जब आप अध्ययन करेंगे तो आपको पढ़ी हुई बातें समझना और याद रखना काफी आसान हो जाएगा।"

शर्मीलापन और संकोच

हकलाने की भांति मनुष्य का शर्मीलापन और संकोचशीलता का सम्बन्ध भी मनुष्य की आन्तरिक हीन भावना से है। सबसे पहले हमें इस बात की खोज करनी चाहिए कि संकोच की भावना आती कहां से है। इस भावना का जन्म मुख्यत: 13 से 15 वर्ष की आयु के मध्य से होता है। इस अवस्था में लड़के और लड़कियां दोनों ही में—विशेषतया लड़कियों में—प्रमुख रूप से शारीरिक परिवर्तन और मानसिक परिवर्तन होते हैं। इन परिवर्तनों के कारण उनके मन में कुछ विचित्र संवेदनाएं और शंकाएं जाग्रत होती हैं, जिसके फलस्वरूप वे पहले की अपेक्षा अधिक गम्भीर, मननशील एवं अन्तर्मुखी हो जाते हैं। शारीरिक परिवर्तन के फलस्वरूप अपने से बड़ों के सामने आने में और उनसे बातचीत करने में उन्हें संकोच होने लगता है। अन्तर्मुखी प्रवृत्ति हो जाने पर कभी-कभी आत्म-विश्वास की कमी भी अनुभव होने लगती है। इसके लिए सम्मोहनकर्त्ता को पात्र को निम्नलिखित निर्देशन देने चाहिए—

"अब से लेकर भविष्य में सदा आपको अपने आप में अपनी क्षमताओं में पूर्ण विश्वास रहेगा···आप पूर्ण संकोच रहित बनेंगे···सदा अपनी बात स्पष्ट और ऊंचे स्वर में कहेंगे···आप किसी से बातचीत करते समय नहीं शर्माएंगे···आप नए मित्र बनाएंगे···प्रत्येक से खुल कर बातें करेंगे··सभा सोसाइटियों में भाग लेंगे···सभाओं में निःसंकोच होकर बोलेंगे···अब आपके अन्दर से संकोच निकल गया है···आपके मन में जो आपके प्रति आशंकाएं और संदेह थे वे सब निकल गए हैं···अब आप प्रत्येक से हमेशा बिना किसी प्रकार की झिझक से बातें करेंगे···आप जानते ही हैं कि आप निडर और संकोचहीन व्यक्ति बन गए हैं।"

अनिद्रा रोग

निद्रा की आवश्यकता सभी प्राणियों को होती है। यह निद्रा है क्या ? वैज्ञानिकों के अनुसार जब व्यक्ति पूरी चेतना से अर्द्ध चेतना में पहुंचता है, तब उसके पश्चात् पूर्ण निद्रा की अवस्था में पहुंच जाता है। मनुष्य के मस्तिष्क में सदैव तरंगें प्रवाहित होती रहती हैं। जाग्रत अवस्था में ये तरंगें मनुष्य के मस्तिष्क के पिछले भाग से आगे की ओर प्रवाहित होती हैं जबकि निद्रित अवस्था में इनकी दिशा धीरे-धीरे पलट जाती है। दिशा-परिवर्तन के फलस्वरूप दिल की चाल कुछ हल्की पड़ जाती है, रक्त का दबाव घट जाता है और मस्तिष्क में जो रक्त का बहाव होता है, उसकी वापसी रुक जाती है। यह रुका हुआ रक्त मस्तिष्क को शक्ति देता है जिससे टूटी हुई कोशिकाओं (Cells) के स्थान पर मस्तिष्क में नई कोशिकाओं का निर्माण होता है।

मस्तिष्क में ही 'निद्रा नियन्त्रण केन्द्र' होता है। यह केन्द्र—जिसकी आकृति छोटे से कलम जैसी होती है—रीढ़ की प्रमुख तन्त्रिकाओं को मस्तिष्क के दोनों भागों से जोड़ता है। अनिद्रा के कारण मस्तिष्क की टूटी कोशिकाएं (Cells) नहीं जुड़ पातीं जिससे सिर में दर्द, शरीर में थकान, अपच आदि अनेक रोग हो जाते हैं। अनिद्रा अपने आप में कोई रोग नहीं है, किन्तु यह एक ओर तो चिन्ताओं, भयानक शारीरिक पीड़ाओं, नवीन योजनाओं अथवा विचारों में उलझे हुए मस्तिष्क की उधेड़ बुन का परिणाम है और दूसरी ओर अनेक रोगों की जननी है। इसलिए इससे छुटकारा पाना अत्यन्त आवश्यक है।

सबसे पहले तो अनिद्रा के मूल कारणों को दूर करने का प्रयत्न करना चाहिए और जब उन कारणों को दूर करना सम्भव न हो सके तो सम्मोहन शक्ति का सहारा लेना चाहिए।

इस रोग को दूर करने की दृष्टि से नीचे लिखे निर्देशनों का प्रयोग किया जा सकता है—

"इस समय से आगे तक प्रत्येक रात्रि में आप पूरी शक्ति के साथ सोया करेंगे···जैसे ही आप पलंग पर लेट कर सोने की तैयारी करेंगे आपको शीघ्र ही गहरी शान्तिदायक नींद आने लगेगी···फिर आपकी नींद सुबह होने से पहले नहीं खुलेगी··इसके अलावा आप सवेरे (यहाँ निश्चित समय दीजिए : उदाहरण के लिए प्रातः काल छः बजे) **से पहले नहीं जागेंगे ···इस स्फूर्तिदायक निद्रा द्वारा आपके सम्पूर्ण शरीर को लाभ पहुंचेगा ···आपको कोई बेचैनी अनुभव नहीं होगी···आपको भविष्य में कभी अनिद्रा रोग नहीं सताएगा···प्रत्येक रात्रि में आप गहरी निद्रा में सोया करेंगे।"**

दिल का दौरा

हृदय हमारे शरीर का एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण तथा साथ ही अद्भुत अंग है। इसकी शक्ति महान् है। यह बहुत से आघात, आवेग आदि सरलता से सहन कर लेता है। कुछ रोगों और तनावों से इसे हानि पहुंचती है। उदाहरण के लिए रियूमेटिक फीवर बहुधा बच्चों और युवकों को हो जाता है। इससे हृदय को पर्याप्त हानि पहुंचती है। इसका कुप्रभाव तीस वर्ष की आयु के पश्चात् स्पष्ट रूप से दृष्टिगोचर होने लगता है। आजकल होने वाली जल्दबाजी, अप्राकृतिक तनाव तथा कृत्रिम रहन-सहन भी दिल पर बुरा प्रभाव डालते हैं। जो व्यक्ति चिन्ताओं एवं परेशानियों से घिरे रहते हैं उनका रक्तचाप (Blood-Pressure) बढ़ जाता है जिससे हृदय पर अतिरिक्त दबाव पड़ने लगता है। इसके परिणाम कभी-कभी बड़े भयंकर हो सकते हैं।

इसलिए ऐसी स्थिति में लोगों की आलोचना, दैनिक जीवन की परेशानियां जीवन में होती असफलताएं दिल को आघात पहुंचाती हैं, जिससे दिल का दौरा पड़ जाता है। इन सब बातों से स्पष्ट है कि दिल के दौरे के लिए—जो प्रायः

मृत्यु का कारण बन जाता है—मनुष्य के मनोवेग ही उत्तरदायी हैं। इस भयंकर रोग से बचने के लिए यह आवश्यक है कि आत्म-सम्मोहन द्वारा मानसिक शक्ति को सुदृढ़ बनाया जाए और सम्मोहन अवस्था में बार-बार इस बात को दोहराया जाए, "मेरा हृदय सबल और शक्तिशाली हो गया है अब कोई भी मनोवेग मुझे आघात नहीं पहुंचा सकता।"

अन्य व्यक्ति भी दिल के रोगी को सम्मोहित करके उसके हृदय में इसी प्रकार की भावना भर सकता है। प्रायः उन्हीं अथवा उनसे मिलते-जुलते शब्दों के द्वारा निर्देश दिये जाने चाहिये जिनका उल्लेख अन्य रोगों के सन्दर्भ में किया गया है। केवल इस विशेष रोग से सम्बन्ध रखने वाले निर्देशों में आवश्यक उलट फेर किया जा सकता है, इसलिये हम उन निर्देशों की यहाँ पुनरावृत्ति नहीं कर रहे हैं और अन्य रोगों के विषय में उनका विस्तृत उल्लेख नहीं कर रहे हैं।

यहां हम केवल यह बता कर इस अध्याय को समाप्त रहे हैं कि चाहे कोई भी शारीरिक या मानसिक रोग तथा पीड़ा हो, उससे छुटकारा पाने के लिए ऊपर दी गई रीति से पात्र को सम्मोहित करके निर्देशन देना चाहिए और यदि स्वयं किसी अन्य व्यक्ति की सहायता के बिना उससे मुक्ति पाना चाहें तो आत्म-निर्देशन देना चाहिये।

सम्मोहन से मनोरंजन

सम्मोहन क्रिया द्वारा लोगों का मनोरंजन भी किया जा सकता है। मनोरंजन करने की इतनी विधियां हो सकती हैं कि जिनका कोई अन्त नहीं। यहां कुछ मनोरंजक खेलों का विवरण दिया जा रहा है जिनको पाठक स्वयं इस विद्या को सीख करके दिखा सकते हैं :

1. उपस्थित व्यक्तियों को सम्मोहित करके उन्हें निर्देश दीजिए : "आप इस समय एक सुन्दर उपवन में खड़े हैं। इधर देखिए, यह गुलाब का फूल कितना सुन्दर है, उधर गेंदा फूल रहा है, आपके सिर के ऊपर पके-पके आम लटक रहे हैं। ओह कितनी बढ़िया भीनी मीनी सुगन्धि आ रही है। आप एक आम तोड़ कर खा लीजिए। कहिए, कितना मीठा और स्वादिष्ट है। इस उपवन का आप जी भरकर आनन्द उठाइए।" आपके निर्देशन पर वे लोग वास्तव में अपने आपको उस काल्पनिक उपवन और उसके मनोहारी वातावरण में अनुभव करेंगे। उनमें से आप देखेंगे कि कोई फूल तोड़कर चुन रहा है तो कोई किसी फूल को सूंघ रहा है और कोई स्वादिष्ट आमों का आनन्द ले रहा है।

2. किसी व्यक्ति को सम्मोहित करके नाचने के लिए और दूसरे को काल्पनिक बाजा बजाने के लिए कहिए। वे ऐसा ही करने लगेंगे।

3. किसी व्यक्ति को एक गिलास में ठंडा पानी देकर कहिए, "इस गर्म चाय को पी लीजिए। जल्दी न करिए, बहुत गर्म है।" और सचमुच गर्म चाय की भांति ही वह उस ठण्डे पानी को पीने लगेगा। अन्य उपस्थित लोग खूब आनन्द ले लेकर इस दृश्य को देखेंगे।

4. किसी पुरुष से कहिए, "तुम पच्चीस वर्ष की युवती हो।" उसके सिर पर तौलिया डाल कर कहिए, "साड़ी से अपना सिर ढंक लो। सामने से तुम्हारे ससुर आ रहे हैं।" और वह सचमुच तौलिए से घूंघट बना कर लज्जा का अभिनय करने लगेगी।

5. किसी पुरुष को सम्मोहित करके एक पेंसिल फर्श पर रख कर कहो, "यह लोहे की मोटी छड़ है। इसका भार लगभग पांच क्विटल है। इसे उठाने का प्रयत्न करो।" वह उसे उठाने का प्रयत्न करेगा और शीघ्र थकावट अनुभव करके बैठ जाएगा। अन्य व्यक्ति उसकी हास्यास्पद हरकतें देख कर हंसते-हंसते लोट-पोट हो जाएंगे।

6. एक खाली टोकरी लेकर दस-वीस उपस्थित व्यक्तियों के पास जाकर कहिए कि वह अपने पास से कोई न कोई वस्तु—जैसे कागज, सिक्का, रूमाल कलम, पेंसिल आदि उस टोकरी में डाल दे। आप उन वस्तुओं को स्पर्श न करें और वह टोकरी वैसी ही लाकर सम्मोहित व्यक्ति से कहें, "इसमें रखी हुई वस्तुओं को इनके मालिकों के पास पहुँचा दो। वह प्रत्येक वस्तु को उसके मालिक को दे आएगा और दर्शक यह अद्भुत चमत्कार देखकर चकित रह जाएंगे। यदि सम्मोहित व्यक्ति वह टोकरी लेकर हिचकता है जो आप उसे पहले व्यक्ति के पास—जिसकी कोई वस्तु उस टोकरी में है—ले जाकर खड़ा कर दें फिर इससे आगे का कार्य वह स्वयं कर लेगा।

7. भूमि पर खड़िया मिट्टी (चॉक) से एक लकीर खींचकर उससे लगभग दो-चार गज दूर दो-तीन व्यक्तियों को सम्मोहित करके खड़ा कर दीजिए। फिर उनसे कहिए, "आप इसे पार नहीं कर सकते, कोशिश करके देख लें। वे चल कर लकीर तक तो आ जाएंगे, फिर ठिठक कर वहीं खड़े हो जाएंगे किन्तु रेखा को पार नहीं कर सकेंगे।

अध्याय 15

एक चेतावनी

अब पाठक हिप्नाटिज्म के विषय में पर्याप्त जानकारी प्राप्त कर चुके हैं। इस पुस्तक को समाप्त करने से पूर्व हम इसका प्रयोग करने वालों को चेतावनी स्वरूप कुछ निर्देश दे देना चाहते हैं ताकि उनके प्रयोग में, उन्हें किसी प्रकार की कोई कठिनाई अथवा निराशा न हो। ये ध्यान रखने की बातें संक्षेप में इस प्रकार हैं—

कभी बच्चों, अल्प वयस्क लोगों अथवा स्त्रियों पर हिप्नाटिज्म का प्रयोग करना हो तो उनके अभिभावकों या माता पिता की उपस्थिति में करें।

मोह निद्रा में आप किसी भी व्यक्ति को भविष्य के लिए जो भी सुझाव दें, उन्हें उसके जगने से पहले रद्द कर दें। केवल उन्ही सुझावों को रहने दें जो उसके भावी जीवन में उसके लिए उपयोगी हों। मोह निद्रा की समाप्ति पर इस बात का पूर्ण निश्चय कर लें कि आपके पास से जाने से पूर्व वह व्यक्ति पूरी तरह से जाग्रत हो गया है और होश में आ गया है।

स्मरण रखिये कि किसी भी व्यक्ति को पहली बार मोह निद्रा में लाने में कठिनाई हो सकती है। कभी-कभी ऐसा होता है कि प्रथम प्रयत्न में हल्की-सी तन्द्रा आकर रह जाती है, परन्तु दूसरे या तीसरे प्रयत्न में पूरी सफलता मिल जाती है। तभी वह सुझावों को भली भांति ग्रहण करने में समर्थ हो सकता है।

अनेक बार लोग आपके पास अपने रोग, नौकरी-चाकरी, घरेलू मामलों आदि में परामर्श लेने के लिए आ सकते हैं। उन्हें सुझाव देते समय कभी निश्चित रूप से यह न कहिए कि ऐसा ही हो जाएगा और आप ऐसा कर डालिए। इससे कभी-कभी ऐसा हो सकता है कि परिणाम उसके मनोनुकूल न हों और फिर वह आपसे शिकायत करे कि, 'आपके कहने अनुसार हमने ऐसा किया। देखिए, अब यह क्या हो गया ? यह सब आपकी वजह से हुआ।

इसलिए बुद्धिमानी इसी में है कि आप इस स्थिति को आने ही न दें। सदा यही कहिए कि मैं कोशिश करूंगा, आगे ईश्वर की इच्छा।

इस बात की सदा सावधानी रखिए कि मोह निद्रा में दिए हुए सुझावों से किसी व्यक्ति की धार्मिक भावनाओं और विश्वासों को किसी प्रकार की कोई ठेस न लगे।

कभी-कभी कुछ व्यक्ति यह सोचने लगते हैं कि वे आप के द्वारा मोह निद्रा में दिए गए सम्मोहनोत्तर निर्देशों के फलस्वरूप अमुक रोग से अवश्य छुटकारा पा लेंगे अथवा किसी परेशानी से अवश्य बच जाएंगे। उदाहरण के लिए किसी व्यक्ति के सिर में प्राय: दर्द हो जाता है, वह आपके पास आता है। आप उसे मोह निद्रा में लाकर अपने निर्देशों द्वारा उसके दर्द को अस्थाई रूप से दूर कर देते हैं। अब यदि वह यह समझ लेता है कि प्रत्येक बार सिर दर्द होने पर उसे आपको ही ठीक करना चाहिए तो उसकी आपके प्रति निर्भरता की यह भावना हानिकारक है। उसके मन में इस प्रकार की किसी भी भावना को जड़ न पकड़ने दें जिससे यह सिद्ध होता हो कि आप उसके लिए अनिवार्य हैं।

जो व्यक्ति दुर्बल है अथवा जिसका शारीरिक ढांचा अधिक शक्तिशाली नहीं है, उस पर मोह निद्रा की अवस्था में ऐसे प्रयोग न करें जिनसे उसके शरीर पर भार पड़े। उदाहरण के लिए किसी व्यक्ति को मोह निद्रा में लाकर उसके शरीर को जड़ बना कर दूर-दूर रखी कुर्सियों पर लिटा दिया जाता है। फिर उसके ऊपर किसी व्यक्ति को खड़ा कर दिया जाता है। यह ठीक है कि गहरी निद्रा में होने के कारण उसे न तो पीड़ा होगी और न बोझ ही मालूम होगा परन्तु आदमी के खड़े होने से उसकी हड्डियों के टूटने या चटक जाने की आशंका रहती है। यदि ऐसा प्रदर्शन करना ही हो तो किसी पहलवान जैसे असाधारण व्यक्ति पर ऐसा प्रयोग करना चाहिए।

यदि कोई व्यक्ति किसी रोग से पीड़ित हो तो उसे मोह निद्रा में लारर रोग मुक्त करने का प्रयत्न न कीजिए। पहले उसके कारण को जानने और समझने की कोशिश कीजिए। यह मत भूलिए कि रोग प्रकृति की ओर से ऐसा प्रयत्न है जिसके द्वारा वह शरीर की शुद्धि करती है। यदि प्रकृति की इस प्रक्रिया को बीच में ही रोक दिया जायगा तो इसके भयंकर परिणाम हो सकते हैं। इस

लिए मोह निद्रा द्वारा किसी व्यक्ति को अस्थाई रूप से आराम तो पहुंचा दें, परन्तु डाक्टर का स्थान कदापि न लें। असह्य पीड़ा से तात्कालिक मुक्ति दिला कर उसे डाक्टर के पास जाकर स्थायी चिकित्सा कराने का परामर्श दें। हां यदि किसी रोगी की चिकित्सा में डाक्टर लोग असफल सिद्ध हो चुके हों और उन्होंने उसे असाध्य रोगी घोषित कर दिया हो तो उस रोगी को मोह निद्रा में लाकर अपने निर्देशों द्वारा आराम पहुंचाने का प्रयत्न करना चाहिए। इस प्रकार आप रोगी और परिवार वालों की शुभ कामनाएं प्राप्त कर सकेंगे।

मोह निद्रा को किसी उद्देश्य की सिद्धि का साधन नहीं बनाना चाहिए। प्रत्येक व्यक्ति को इस बात की प्रेरणा देनी चाहिए कि वह अपना स्वाभाविक जीवन जिये। हिप्नाटिज्म के माध्यम से उससे कोई भी ऐसा कार्य सिद्ध कराने का प्रयत्न नहीं करना चाहिए जिसे वह पूर्ण चेतनावस्था में अनेक प्रयत्नों से नहीं कर सकता। इसका प्रयोग स्वस्थ लाभदायक स्वभावों के निर्माण में तथा हानिकारक आदतों, कुटेवों से छुटकारा पाने के लिए करना चाहिए ताकि वे आदर्श एवं स्वाभाविक जीवन व्यतीत कर सकें।

यह मत भूलिए कि मोह निद्रा (हिप्नाटिज्म) का कार्य अत्यन्त धैर्य एवं साधना की अपेक्षा करता है। यह नहीं समझना चाहिए कि इस कार्य में एक ही दिन में सफलता प्राप्त हो जाती है। इसके लिए निरन्तर साधना करनी होगी। सबसे पहले आपको अपने अन्दर ऐसा आत्म-विश्वास जागृत करना होगा जिसके आधार पर आप यह समझ सकें कि आप किसी व्यक्ति को मोह निद्रा में लाने की क्षमता भी रखते हैं। जब तक इस विश्वास की कमी रहेगी आप कदापि सफलता नहीं कर सकेंगे।

इसके अतिरिक्त जब आप किसी व्यक्ति पर प्रयोग करेंगे तो यह सदैव सम्भव नहीं होता कि उस व्यक्ति को मोह निद्रा में लाने में आप सफल हो ही जाएंगे। इसका कारण यह है कि उस समय तक आपका आत्म-विश्वास परिपक्व नहीं होता। जब आप किसी भी व्यक्ति को एक बार मोह निद्रा में ले जाएंगे तो फिर आपको कोई कठिनाई नहीं होगी, क्योंकि इससे आपका आत्म-विश्वास सुदृढ़ हो जायेगा और आपको निरन्तर सफलता मिलती रहेगी।

***

नपुंसकता : कारण और उपचार

लेखक—डा० गोलीवर, M. D.



डा० गोलीवर, एम० डी०, अमेरिका के चोटी के मानस चिकित्सक है । उन्होंने इस पुस्तक में नपुंसकता उत्पन्न होने के कारण तथा वे सरल उपाय बताए हैं जिनके द्वारा लाखों नपुंसक पुरुषों ने अपनी खोई हुई यौन सामर्थ्य फिर से हासिल कर ली है ।

पृष्ठ 96 मूल्य 4.50

स्तन सौन्दर्य कैसे बढ़ाएं



लेखक—डा० कालीचरन

स्तनों को स्वस्थ रखने और ढलके हुए वक्षस्थल को दृढ़ तथा उन्नत बनाने के सरल घरेलू उपाय जिनसे कई-कई बच्चों की माताएं भी अपने स्तन सौन्दर्य में नया निखार ला चुकी हैं ।

चौथा एडीशन पृष्ठ 88

अनेकों चित्र और फोटोग्राफ मूल्य 5.00

काम-शक्ति वर्धक औषधियां

लेखक—डा० कालीचरन



भारत के जंगलों और मैदानों में उत्पन्न होने वाली काम-शक्ति वर्धक जड़ी-बूटियां, उनकी पहचान, पैदा होने के इलाके तथा इनसे नपुंसकता नाशक, बल-वीर्य वर्धक और स्वप्नदोष नाशक बताए जाने वाले स्वादिष्ट लड्डू, पंजीरी, हलुए, खीर, बर्फी, पाक आदि ताकत बढ़ाने वाली दवाएं घर पर बनाने के सरल आयुर्वेदिक नुस्खे ।

पाँचवां एडीशन सचित्र मूल्य 5.00

वर्ल्ड बुक कम्पनी, २०१-चावड़ी बाजार, दिल्ली-६

टेली-रेस्पान्स पावर (लेखक—जान डि पाल)

अनुवादक—आचार्य दिनेश शास्त्री, M. A.



आपके शरीर में छुपी हुई वह अदृश्य शक्ति जिसके द्वारा आपकी इच्छित प्रत्येक वस्तु आपको मिल सकती है, जिसके द्वारा आप किसी को भी अपने वश में कर सकते हैं; जिसके द्वारा कौड़ियां, पासे और ताश भी आपकी इच्छानुसार पलट जाते हैं, इसी शक्ति को जाग्रत करने की शिक्षा देने वाला गोपनीय वैज्ञानिक कोर्स जो अमेरिका में आजकल भी 850 रुपये का बिक रहा है।

पृष्ठ 180 सचित्र मूल्य 12.00

कराते-कुंगफू फाइटिंग कोर्स



संसार की सबसे भयंकर जापानी युद्ध-कलाएं—कराते और कुंगफू—घर बैठे इस कोर्स द्वारा सीखिए। पुस्तक के अभ्यासों से आपकी काया गैंडे जैसी इतनी सख्त बन जाती है कि घूंसा मार कर साबुत ईंट के दो टुकड़े कर सकते हैं। गुण्डों के साथ जम कर मार-धाड़ करने और उनको पछाड़ने के पचासों दांव-पेंच व पैंतरे भी दिए हैं।

चौथा एडीशन 175 चित्र मूल्य 10.00

घरेलू डाक्टर

लेखक—डा० कालीचरन
तथा डा० जे०पी० सक्सेना, M. D.



घरों में होती रहने वाली छोटी-बड़ी अनेकों तरह की बीमारियों के उत्पन्न होने के कारण तथा देशी और अंग्रेजी की पेटेण्ट दवाओं से इन रोगों का इलाज बताया है। चोट फेंट की एमरजेंसी चिकित्सा बताई है। घर में यह पुस्तक रहने से आपको जरा-जरा सी बात के लिए डाक्टरों के पास नहीं भागना पड़ेगा।

पृष्ठ 176 अनेकों चित्र मूल्य 6.00

वर्ल्ड बुक कम्पनी, ३०१-चावड़ी बाजार, दिल्ली-६

मेडिकल सैक्स गाइड (डा० कालीचरन)



इस पुस्तक में सैक्स से सम्बन्धित 200 से अधिक ऐसे प्रश्नों के उत्तर दिए गए हैं जिन्हें आप लज्जा के कारण किसी से भी नहीं पूछ सकते जैसे □सुहाग रात्रि कैसे सफल बनाई जाए □संभोग करने तथा नारी का मन मोह लेने की कला □विभिन्न प्रकार के आसन तथा इनका सही प्रयोग □छोटे काम अंगों को ठीक करना □पुरुष गुप्त रोगों की चिकित्सा □ संभोग शक्ति बढ़ाने वाली औषधियां इत्यादि।

पन्द्रहवां एडीशन मूल्य दस रुपये

अलौकिक शक्तियां



लेखक—आचार्य दिनेश शास्त्री, एम० ए०

घरेलू साधनाएं जिनके द्वारा आप रहस्यमयी अलौकिक शक्तियों के स्वामी बनकर लोगों को अपने वश में कर लेना, मृत आत्माओं को बुलाकर उनसे बातचीत करना दिव्य दृष्टि प्राप्त करके वर्तमान, भूत व भविष्य की बातें बता देना आदि चमत्कारिक कार्य कर सकते हैं। मनोकामना पूर्ति, विघ्न-बाधाएं दूर करने तथा धन प्राप्ति के लिए यंत्र, मंत्र और तंत्र आदि भी दिए हैं।

192 पृष्ठ चौथा एडीशन मूल्य 10/-

संभोग कला

लेखक—दिनेश शास्त्री, M. A.



जब तक दम्पति को यौन तृप्ति नहीं मिलती तब तक पारिवारिक सुख असम्भव है। प्रस्तुत पुस्तक में बताया है कि अधिक से अधिक आनन्द प्राप्त करने के लिए संभोग किस प्रकार करना चाहिए। काम कला और संभोग कला के गोपनीय नुक्ते, विभिन्न प्रकार के आसन संभोग क्षमता बढ़ाने के उपाय आदि बातें भी बताई हैं।

अनेकों सुन्दर चित्र मूल्य 5/-

वर्ल्ड बुक कम्पनी, २०१-चावड़ी बाजार, दिल्ली-६



बिना हथियारों के आत्मरक्षा

न्यूयार्क के एक रिटायर्ड पुलिस कमिश्नर द्वारा लिखी गई इस पुस्तक से जूडो और जु-जित्सू के पचासों प्रभावशाली दांव-पेंच घर बैठे सीख कर अपने से दो गुने डील-डौल वाले आक्रमणकारी को पलक झपकते में जमीन पर पटक सकते हैं। चाकू-छुरे और पिस्तौल के हमले से बचने के दांव भी सिखाये हैं। छटा एडीशन।

112 पृष्ठ   125 से अधिक चित्र   मूल्य 10.00



कद लम्बा कैसे करें

लेखक—डा० चार्ल्स डब्ल्यू लीनार्ट, M. D.

इस पुस्तक में रायल एयरफोर्स में टैस्ट किए हुए कुछ ऐसे सरल व्यायाम और भोजन सम्बन्धी सुझाव दिए गए हैं जिनसे कुछ ही सप्ताहों में आपकी लम्बाई 2-3 इंच बढ़ सकती है।

दसवाँ संशोधित एडीशन

128 पृष्ठ   63 चित्र   मूल्य 10.00



मेडीकल व्यायाम (योगिक चिकित्सा)

लेखक—डा० ऐडविन फ्लैटो

कब्ज, गैस, दमा, मोटापा, गठिया, डायबिटीज, नपुंसकता, नेत्रों में ज्योति की कमी जैसे असाध्य रोगों से छुटकारा दिलाने तथा स्वास्थ्य और सुन्दरता बढ़ाने वाले योगासनों पर आधारित अनेकों व्यायाम इस पुस्तक में दिए गए हैं। इन व्यायामों से अमेरिका के मेडिकल कालिजों में हजारों रोगियों को नवजीवन दिया जा चुका है।

एक सौ से अधिक फोटोग्राफ

बड़ा साइज   128 पृष्ठ   मूल्य 15.00

वर्ल्ड बुक कम्पनी, ३०१-चावड़ी बाजार, दिल्ली-६

